REKÒVÈRI KÈNƐL LA.

Dancefloor Intelligence Series.

Dèyake.

Gid pou dans festival ak dans nan klèb.

Mete telefòn ou a desann. Ou deja konnen kote w ye.

Pa bezwen anseye dans fòmèl.

Pa gen okenn altitid espesifik. Pa gen okenn ti zanziba nan yon moulin venn. Pa gen okenn resisans pou televizyon MTV.

Yon fondasyon. Yon tablo BPM. Mouveman prete nan dans tango ak cha-cha. Ak yon règ sèl ki fikse tout bagay.

Pou kèlkeswa rezon an, ou bezwen èd. Nou la pou ede w.

LE SENTINELLE — Drog yo pa fè ou yon dansè pi bon. Yo fè ou neglije ke ou pa bon.

De bagay ki ka fè yon dansyè pèdi kòb la, menm si yo pa itilize okenn sibstans. Premye a se telefòn an. Dezyèm lan se konviksyon prive ke tout moun lòt konnen kijan pou danse, epi yo pa konnen.

Tou de yo ka rezolv. Telefòn an ka rezolv lè w konnen kijan pou itilize men ou byen. Kondannasyon an ka rezolv lè w konprann ke majorite moun sou yon dansflo ap fè jis twa bagay epi yo rele sa "dansi" - epi, twa bagay sa yo, fèt ak entansyon epi ki koòdone avèk mizik la, se vrèman ase.

Drog yo pa resoud pwoblèm poukisa ou pa konnen kijan pou ale. Yo resoud pwoblèm poukisa ou pa pran swen pou w pa konnen kijan pou ale. Sa a se reyalite farmakolojik MDMA a, ki diminye inhibisyon sosyal, ak alkòl la, ki kalme sistèm kòtikal-limbik la. Angois mwen an, ki fè dans pisenn an sanble yon egzamen, disparè avèk sibstans lan epi retounen lè ou vin sobri. Apwòch Recovery Kernel a: bay kò a zouti reyèl pou angoy souf la pa gen okenn bagay pou l travay ak.

Pwoblèm lajounen an tou yon reyalite. Gen yon kalite ennui espesifik—atann ant moman, atann pou enèji mitan an monte, atann pou moun nan lòt bò chalè a gade ou—kote telefòn lan oswa sibstans lan vin solisyon otomatik la. Dans se yon lòt

repons. Angajman fizik ak mizik la vrèman pi enteresan pase telefòn lan. Gid sa a bay angajman an yon estrikti.

SECTION 0

ANVAN OU DANSE: KONNEN ESPAS LA.

Yon chalè sou kò a · Oksijèn ak CO_2 · Idratasyon Distans · Estasyon repo · Liy dans.

Chaje chanm nan anvan ou antre ladan li.

Senk minit pou oryantasyon lè ou rive ka fè pwevent yon èdtè de difikilte pita. Konnen kote ki gen ayè. Konnen kote ki gen dlo. Konnen kote pou ale lè kò a bezwen yon bagay mizik la pa ka bay li.

Protòkol anvan ou antre: Ale nan tout kwòt la anvan.

LE SENTINELLE—Chak pilòt egzamine avyon an anvan pran dékolaj. Chak marin egzamine kat yo. Ale wè tout kote nan plas la.

Premye bagay pou fè lè ou rive nan nenpòt kote pou festival, klèb, oswa yon evènman se pa ale bò bar la, pa chèche dans pist la, epi pa tcheke kiyès ki ap jwe. Se pou w mache alantou espas la avèk atansyon. Sa pran senk minit. Sa bay enfòmasyon ki pa pral disponib oswa li pi difisil pou jwenn yon fwa kote a ranpli, lè limyè yo tonbe, epi lè eta kò ou chanje.

Sa pa paranoia. Se yon bagay diferan—menm bagay yo chak vwayajè ki gen eksperyans fè nan yon otèl nouvo, chak pilòt fè anvan depa, chak marin fè anvan kite pò a. Konnen jografi a anvan ou bezwen navige li ijanman.

Pwogram "Pwen Senk pou Oryantasyon".

Pwen.	Sa w dwe chèche epi sonje: * [Lis bagay yo] * [Lis lòt bagay yo] * [Yon ti detay enpòtan] * [Yon lòt detay enpòtan] * [Finalman, sonje sa a...]	Pouki ke sa enpòtan espesyalman?

1. Sòti nan ka egzansyon.	Konte yo. Nòt kote yo ye an rapò ak pozisyon ou ka genyen sou dansflò a. Dwe gen omwen de ki vizib nan nenpwen sou etaj prensipal la. Nòt si yo alèm (yo se), sa vle di ke itilize yo nan sitiyasyon ki pa ijans pa fè pati plan an—men konnen kote yo ye enpòtan.	Nan yon sitiyasyon ijans ak yon gwo foul moun—yon difo, panik, oswa yon presyon—mouvman natirèl la se pou ale nan antre a. Antre a se kote ki pi danjere pou ale. Konnen wòt soti yo fè diferans ant refleks foul la ak desizyon ou pran.
2. Estasyon medikal / premye swen.	Anjeneral, li sitiye touprè antre prensipal la, touprè yon kote pou detann, oswa li genyen yon siy ki klè. Nan gwo festival yo, sa ka yon tètans oswa yon zòn ki genyen yon siy ki klè. Nan tiyòl yo, anjeneral gen moun ki angaje pa òganizatè yo ki bay premye swen, epi yo ye touprè pòt la. Nòt kote li ye, menm si ou pa plan pou itilize li.	Si yon moun avèk ou bezwen swen medikal—oswa si se w ki bezwen swen medikal—, chemen pou ale nan sant medikal atravè yon plas bouke pa bon moman pou kòmanse chache li. Jwenn l pandan ke plas la kalme epi lè ou pa anvi dwòg.
3. Idratasyon.	Dlo gratis: Lwa an Angletè egzije ke tout kote piblik bay dlo gratis. Pifò gwo sèn festival yo gen estasyon pou bwèr dlo. Konnen kèlkeswa bar ki bay dlo a—spesifikman, konnen non an, pa jis di "bar la". Konnen si gen tiyo pou bwèr dlo gratis (sa ka jwenn sou plizyè festival an Angletè, men se pa toujou konsa nan Ewòp). Konnen longè liy yo nan diferan moman nan sware a (liy yo vin pi long anpil apre midi).	A 500ml dlo pou chak èdtè dans ak elektrlit, ou pral bezwen bwèr dlo plizyè fwa. Konnen wout la pi rapid ant kote ou prefere danse a ak dlo se yon kalkil pratik ki vin tèlman enpòtan apre twa èdtè.
4. Bannann.	Ban pami bann twalèt prensipal yo ak tou bann twalèt segondè yo. Klab yo souvan gen twalèt nan plizyè nivo oswa nan plizyè kote—men sèlman youn nan yo ki anpil moun itilize, sa vle di ke dezyèm seri a toujou pi kout. Konnen tou de. Konnen kijan pou ale jwenn yo depi sou dans, lè lokal la ranpli, lè mizik la wo epi li difisil pou oryante tèt ou.	MDMA ka ogmante ijans. GHB ka afekte sansasyon nan trip. Estimilan yo ka afekte ijans. Sav kote twalèt la ye lè li pa toujou ijan, sa vle di ou pa ap chanje nan yon plas pye bwa ak fè nwi pou jwenn yon siy ou pa ka li.
5. Zòn pou chita / repoze.	Sal pou detann si genyen. Zòn pou fime anba pwòch (souvan kote ki pi fre ak mwens anbete nan nenpwen pye bwa). Nenpwil chèz ki toupran bò yo nan pye bwa a. Mize, tras, platfòm ki bay yon plas pou chita. Zòn ki gen plis lè ki sirkile (toupran aparay pou kontwole tanperati, toupran pòt ki mennen nan lòt espas, toupran mi eksteryè).	Nan seksyon 6 nan gid dans la: yon pas danse kote ou tape fò sou tè a, ak yon ritm de 150 BPM, boule ant 450 ak 600 kalori pa èdtan. Kò ou bezwen repo. Savwa kote ou pral ale anvan bezwen pou repo a vin ijans pou

		evite ke w pèdi direksyon nan yon club plenn pandan zòn pik la epi chache yon plas pou chita.

Le kapasite ak dansite foul la.

Yon pati nan vizitasyon espas la se note dansite mitan an ak estime kisa li pral ye omwen de, kat, ak ses èdtan. Sa bay enfòmasyon sou kote ou dwe pouvwa ou sou dansflò a pandan tout evènman an— epi gen yon rezon fizyolojik tou ki ale pi lwen pase rezon pratik la.

Dansite popilasyon.	Sa li sanble.	Sa li vle di nan pwen fizik?
Espas—rive byen bonè oswa yon espas twò gwo an konparezon ak nimewo moun.	Ou ka etann tou de bra ou san manyen okenn moun. Se pa gen okenn bagay ki anndan ant gwoup yo.	Optimal. Libète deplasman maksimòm. Vantilasyon maksimòm alantou kò ou. Danszon an se kote ki pi fasil pou ale epi kote ou ka pran plezi pi gwo avèk densite sa a. Se poutan sa li vo rive byen bonè ak resevwa yon plas bèl.
Konfòtab - espas ap rive nan yon nivo de dansite sosyal.	Kenbe yon distans de bra ant ou ak moun etranje ki pi pwoche. Ou ka deplase lib, men ou konnen prezans lòt moun yo.	Bon. Li posib pou bouje nan tout direksyon. Konsantrasyon CO_2 se nòmal. Tanperati a ap janm. Sa a se dansite ki ideyal pou yon bon swè.
Ranpli – yon kote ki gen anpil moun, tou pre kapasite maksimòm li.	Yo kole you chak lòt. Li posib pou w bouje, men mouvman an ap dirije pa kouwòd la, osi byen ke chwa pèsonèl ou. Ou ka santi chalè kò moun ki nan bò ou.	Niveau CO_2 kòmanse monte. Li vin pi difisil pou kontwole tanperati. Moun pa ka deplase yo tankou anvan; se sèlman ti pas manyen, pa pas gwo. Si ou deja nan yon sitiyasyon konsa lè ou rive: chèche bò yo, chèche kote gen rivaj dlo, jwenn plas ou, anvan ou deside ale nan sant la.
Dansite kraze a depase kapasite an sekirite.	Ou pa ka leve bra ou lib. Lòd la deplase kòm yon inite. Ou santi presyon ki soti nan plizyè direksyon an menm tan an.	Danjere. Nivo CO_2 an twò wo. Kontwòl tanperati pa mache. Pa ajoute pwa w nan sant la. Mouve ale bò kote yo, move ale direksyon sorvi, oswa soti. Dansite a nan yon kote ki pa bon ak vantilasyon ki pa bon se

		yon pwoblèm medikal ki ap rive.

Kesyon an sou oksijèn/CO_2: Poukisa dansite yon foul afet pwòpman ou santi.

LE SENTINELLE — Doulè tèt la pa toujou soti de substans. Parfwa, li soti de lè a.

Èske lè a kontien anviwon 0.04% dyoksid kabòn (400 pati pou chak milyon). Nan yon kote ki gen bon vantilasyon, nivo CO_2 rete toujou prèske menm bagay la, san yo pa enpòtansyon nimewo moun nan. Nan yon espas anndan ki pa genyen bon vantilasyon—an patikilye, bazman, chanm ki ba, oswa nenpwen kote sikilasyon lè a pa fèt byen pou nimewo moun yo—nivo CO_2 ogmante paske moun yo respire.

Nivo CO_2.	Kote sa ka fèt nan evènman yo.	Sa ki ka rive nan kò a.
400–800 ppm (nòmal anba aje/nan yon espas ki gen bon vantilasyon).	Platfòm pou pwogram anba je, tou genyen: * Veny k ap fè pwogram andedan ak bon sistèm vantilasyon. * Pwoch pòt yo ak mi deyò. * Pwoch kabin DJ a (souvan li gen yon sistèm vantilasyon pi bon).	Nòmal. Pa gen okenn efè sou kognisyon oswa fizyoloji ki soti nan CO_2 espesyalman.
800–2000 ppm (espase enteryè kote moun ap viv).	Tou kote anndan ki gen yon gwo foul moun ak vantilasyon modere. Pifò klèb pandan èdtan pik nan sant dans la.	A 1000 ppm: efè kognitif modèl yo te dokimante nan etid kontwole — yon ti dousman ralantisman nan pran desizyon. A 1500–2000 ppm: pwoblèm tèt, ogmante ti fatige. Efè sa yo se ti bagay, men yo ka vin pi grav avèk dehidrasyon, chalè, ak ekspozisyon a sibstans.
2000–5000 ppm (ventilasyon pòv, anpil moun).	Lokasyon ki nan sotè, kote kapasite depase. Chanm ki pa gen bon vantilasyon. Kè pèsòn yo nan mitan yon gwo foul moun andedan. Nenpwen lokasyon kote ou wè dlo ki koule sou miray oswa do kay a, akòz mouyid pouplak la.	Doulè tèt ki parèt pi vit ke sa ou te espere. Vertij ki sanble pwopòsyonèl. Pèdi jijman ki santi diferan de efè dwougz yo. Tach kalsem nan respirasyon. Fatige ki parèt pi bonè pase aktivite fizik la mande. Simtòm sa yo souvan atribiye a dwougz yo—yo ka soti nan lè a.
5000+ ppm (danje—rè, men posib).	Espas k apwope, ki pa gen bon vantilasyon, espesyalman chanm sou tè ki plen anpil moun. Sa pa komen nan plas ki janme byen, men yo te	Vètij ak anpil fòs, difikilte pou respire, ogmante nan ritm kadyak la, kapasite jije ki diminye. Sa se yon pwoblèm ki soti nan anviwònman an epi li

	dokimante sa nan evènman san lisans oswa ki pa kenbe byen.	mande w pou ou kite lannè. Si plizyè moun ki touprè ou montre siptom sa yo an menm tan: lè a se pwoblèm lan, epi pa sèlman substans yo.

Kijan pou w jwenn yon bon kalite lè nan nenpwen kote.

* Asire w ke sistèm vantilasyon an ap travay byen.
* Louvri fenèt yo.
* Itilize yon purifikateur dlo.
* Evite fwi ak lòt sous polisyon.
* Netaje regilyèman.

Ou pa ka chanje vantilasyon yon kote. Ou ka mete tèt ou nan yon plas ki gen yon bon kalite lè.

- Près nan kabin deejay la, etablisman yo dwe pwoteje deejay la kont chalè ak CO_2 pandan peryòd long. Ventilasyon an ki touprè pozisyon deejay la se près toujou pi bon pase ventilasyon an nan mitan dans pist la.
- — CO_2 pi dans nan mitan yon chanbre, epi li gaye bò miray yo kote lè antre. Bò danszon an ki touprè yon miray eksteryè gen yon bon kalite dlo plis pase mitan l'.
- Pral nan pòt ki konekte ak lòt espas—chak espas ki konekte bay yon chemen pou echanj dlo. Zòn ant chanm yo gen yon bon kalite lè pase a anndan chak chanm.
- Pozisyon ki wo—CO_2 yon ti kras pi lou pase lè, men nan yon foul moun ki ap deplase, efè sa a trè diminye. Sepandan, platfòm oswa zòn balcoun an souvan gen yon bon sistèm vantilasyon.
- Près de nenpòt aparèy pou refwadi lè, ouvèti, oswa vantilatè, tcheke si gen kouman. Kouman ki ap soti = pi bon echanj dyoksid kabon. Diferans tanperati a près yon aparèy pou refwadi lè ki ap travay ka remakmen, menm nan yon kote ki cho.
- Espas deyò: zòn pou fimen anba pwomonn, teras deyò, sèn deyò. Nivo dyoksid kabon (CO_2) deyò toujou se nivo a ki nan lè a. Si ou santi doulè tèt, etouman, oswa fatig san rezon andedan: ale deyò pandan dis minit anvan ou atribiye tout sa sou substans yo.

Efè konpoze: CO_2 + MDMA + chalè + dehidrasyon + malnitrisyon pwodui yon fòt chay fiziolojik. Idantifye ki eleman ki pi enpòtan an— epi adrese li— mandé pou konnen si CO_2 se yon eleman nan tout. Yon moun k ap soti ale deyò pandan dis minit epi santi lwen pi byen, li te jwenn ke kalite lè a te yon faktè enpòtan, pa jis sibstans yo.

Map Distans Idratasyon an.

LE SENTINELLE — Planifye wout la lè ou pa bezwen li. Marche sou li lè ou bezwen li.

Kart idratasyon an pratik epi li espesifik. Pandan ou vizite kote a, identifye chak lyen ki jan yo nan lis sa a epi ale fizikman rive jwenn chak lyen pou w konnen chemen an, pa sèlman nan tèt ou:

Estasyon.	Kisa pou nou sonje pandan yon pwogramasyon? * Nou dwe konnen kisa nou ap fè. * Nou dwe konnen ki jan nou pral fè li. * Nou dwe konnen poukisa nou ap fè li. * Nou dwe konnen lè nou pral fè li. * Nou dwe konnen kote nou pral fè li. * Nou dwe konnen ak kimon yo. [Espas] Kijan pou nou prepare pou yon pwogramasyon? * Nou dwe planifye pwogramasyon an. * Nou dwe rasanble tout enfòmasyon nesesè. * Nou dwe teste pwogramasyon an. * Nou dwe prepare pou nenpaki erè ki ka rive. [Espas] Kijan pou nou fè yon pwogramasyon? * Nou dwe swiv plan an. * Nou dwe itilize bon zouti yo. * Nou dwe travay avèk atansyon. * Nou dwe teste pwogramasyon an regilyèman. [Espas]	Estrateji pou kontwole lè.

	Kijan pou nou fini yon pwogramasyon? *** Nou dwe tcheke tout kòd la.** *** Nou dwe fè nenpaki modifikasyon nesesè.** *** Nou dwe ranpli dokimantasyon an.** *** Nou dwe distribiye pwogramasyon an.**	
Dlo gratis / estasyon pou bay dlo.	Kote a. Si gen yon liy pou antre (premye = kout; pèp = long). Si gen plizyè robinet oswa sèlman youn. Si dlo a frèt. Si ou bezwen pote wòb pwòp ou.	Idratasyon anvan ou santi soif. Soif la souvan rive tardivman nan yon evènman briyan ak chalè. Objektif la se 500ml chak èdtan pandan dans, avèk elektwolit. Pa tann bouche sèk pou motive w ale bwèr dlo.
Bar ki pi pwoche nan plas dans la.	Kèl bar ki gen distans kout pi kout nan pwen ou prefere? Kèl bar ki gen opsyon san alkòl ki pi fiabl? Kèl bar ki gen ti kòt plis, e a ki lè? (Yo pa janm menm longè kòt anpil fwa).	Sistèm pou asire ou gen dlo: Yon moun rete sou dansplè a, yon lòt ale nan bar la. Fòme sa anvan moman kote rad yo vin long. Moun ki kite dansplè a pandan pati pi bon mizik la pou l al file nan rad pou jwenn dlo pral rate pati a. Planifye lè w ap ale chwete dlo, se pandan tranisyon ant chantez oubyen lè enèji mizik la desann.
Bann twalèt (pisi).	Tou de twalèt yo si gen de. Tan vwayaj la soti nan danszon an (koute etap yo—anpil literalman). Tan pou tann nan moman kote li pi pwoblematiyen (anjeneral ant 1 ak 3 sware nan tiyò).	Lè w itilize MDMA, diyretyik, oswa lè w bwè anpil dlo, tan se yon faktè enpòtan. Savwa ou konnen ke twalèt la se 45 segon ale, men li pran 3 minit pou ale nan mitan tout moun nan lòt direksyon an. Sa a ede ou pran yon desizyon rasinèl, oswa fè chwazi yon fason ki pi rapid, san panik.
Zòn pou repoze ak chèz.	Sal pou detann, si genyen. Zòn fwi ak chèz. Nenpwen ban oswa platfòm. Distans ak wout ki mennen nan zòn dans prensipal la.	Kò a bezwen repo anndan li toujou. Soti nan seksyon 6 gid dans la: lè w ap fè mouvman ki mande anpil enèji, kò ou ap travay vrèman. Plan yon repo 10 minit chak 90 minit dans. Konnen kote ou pral ale anvan ou bezwen ale l'.

Metòd "Konte Pas".

Pandan chalè oryantasyon an, konte fizikman kantite etap yo soti nan pozisyon dans ou planifye rive chak estasyon. Pa poutèt ou pral sonje nimewo egzak la—men paske aksyon fizik pou mache wout la li anrejistre nan memwa miskèl ou. Lè w bezwen dlo nan èv trè a, lè w ap nan yon eta modifye nan yon kote klote ak plizyè moun, pye ou yo pral sonje wout la, menm si navigasyon konscyan ou pa tèlman fiab.

- Dlo: ___ etap nan menm kote a. Direksyon: ___.
- Bannwòt (pwochè): ___ etap. Direksyon: ___
- Bannwòt (alternatif): ___ etap. Direksyon: ___
- Espas pou repo: ___ etap. Direksyon: ___
- Estasyon medikal: ___ pas. Direksyon: ___
- Sòti nan danszon an: ___ pas. Direksyon: ___.

Sa pa twò anpil. Se menm preparasyon ki sèvis ijans yo, pèsonèl evènman yo, ak moun ki ale nan festival regilye fè otomatikman. Senk minit ki pase pou vizit oryantasyon an se pi bon fason pou diminye risk ki disponib nan nenpòt yon evènman.

Sitil: Repòz proaktif kont kolaps reyaktif.

LE SENTINELLE – Korps ki repoze anvan li dwe se korps ki danse jiskaske maten an.

Seksyon 6 nan gid la eksplike bezwen kalori ak fizik pou dans kontini. Lè ou danse avèk tout fòs—bouje, de-pas, kraze—kò a ap travay ak entansite modere a segondè. Erè ki pi souvan moun fè se kontinye ak menm entansite a jiskaske kò a mande pou yo sispann, oswa chwazi pou yo repoze anvan moman sa a rive.

Repòs reyaktif (sa majorite moun fè).	Repòs proaktif (sa kò a prefere).
Danse jiskaske pye ou doulè. Ignore pye ou. Danse plis. Pye yo kòmanse fè presyon. Finalman, kò a fòse yon bagay— moun lan bezwen chita imedyaman, santi li vin souri, li pèdi elektrlolit yo jiskaske li gen doulè, oswa li jis pa ka kontinye. Chitaj la ki suiv se rekipere apre estrès, epi pa pou kenbe kapasite.	Plan pou pran yon kòt 10 minit chak 60-90 minit dans aktif. Kite dans la anvan kò ou mande li. Chita. Bwe likid elektwolitik. Mange bannann nan sak ou. Retounen sou dans la anvan mizik la monte ankò. Kòt la se yon zouti, pa yon defèt.

Sal pou detann: Nan kote ki gen li, sal pou detann se pa kote ou ale lè sware a fini. Se kote ou ale pandan 10 minit anvan w retounen nan zòn prensipal la. Anpil kote kreye sal pou detann espesyalman avèk yon volim son ki pi ba ak yon tanperati ki pi fri. Rekipvaj fizik chak minit se pi rapid nan sal pou detann pase bò fen dans pist la.

Zòn an deyò: Zòn pou fime a, oswa teras la, se anviwònman rekipere ki pi efikas ki disponib nan pifò klab yo. Li gen mwens CO_2 pase nenpòt espas andedan. Li gen yon tanperati ki pi ba. Li gen yon volim ki pi ba. Mande 10 minit deyò nan èv trè, epi anpil fwa sa fè diferans ant rete jiskaske 8 AM ak kite a 3 PM.

Reste a se tan pou sosyalisasyon: Sit la pa mande pou konvèsasyon sispann, koneksyon an sispann, oswa eksperyans lan diminye. Kèk nan konvèsasyon yo ki pi memorab nan festival fèt pandan moman repo. Yon moun ki te danse pandan kat èdtan gen bagay pou di. Zòn repo a se kote li ka di sa.

Kongaj la: Egalite anpil.

LE CENTURION — Dans la, se yon dans kote nou pa ka wè moun ki pa ap danse avèk nou paske tout moun ap danse li ansanm.

Tout sa ki te nan gid la jiska kounye a ap diskite sou ladrwa dans endividyèl ak konfians endividyèl sou dans. Liy kongo a se eksepsyon an. Li pa mande okenn ladrwa dans endividyèl. Estrikti li eksplisitman enkli tout moun. Li depase chak baryè sosyal sou dans, nan fason li ye. Ak li reyèlman kontan yon fason ki diferan de tout lòt eksperyans sou dans.

Kongaj la se pa yon bagay nouvo ki soti nan tan lontan. Se teknoloji sosyal ki pi efikas sou dans, epi li gen yon objektif espesifik ak enpòtan: fè moun ki ankò pa danse, antre nan dans.

Mekanik yo -- Senp entansyonèlman.

Modèl etap la.

1. Avanse, pran yon pas pou avèk pye dwat la.
2. Avanse: pran yon pas ak pye gòch la.
3. Kòk: pye dwat la koke jis yon ti kras sou bò a (pa wo—se yon mouvman kout, latèal anba nivo genou).
4. Avanse avèk pye gòch la.
5. Avanse, mete pye dwat la devan.
6. Pye gòch la kouche jis yon ti kout, sou bò a.
7. Repete. Modèl la se: etap, etap, kòk — etap, etap, kòk. Nan mizik 4/4: fè yon etap sou 1, fè yon etap sou 2, ba yon kòk sou 3, fè yon etap sou 4, fè yon etap sou 1, ba yon kòk sou 2.

Men yo: Mete men sou wouwa oswa sou jenou moun an devan—pa sou zepòl (sa destabilize) epi pa alantou koul la (sa konfòtab). Men yo dwe apse tou douman sou bò wouwa. Pa bezwen kenbe. Koneksyon an se prezans, pa pou kenbe.

Premye moun nan liy la dirije direksyon an. Liy la swiv. Direksyon an ka chanje nenpòt moman—premye moun lan montre direksyon an ak kò li. Tout lòt moun swiv. Pa gen okenn bezwen pou senkronizasyon, yo dwe jis swiv pye premye moun lan.

Antre nan liy la: Ou ka antre nan liy konga a nan nenpwen sou longè li. Ale bò liy la, mete w dèyè dernye moun lan, ajoute men ou. Se konsa ou antre. Liy la pa sispann, pa ralanti, epi pa rekonèt lè yon moun antre — li jis vin pi long.

Fonksyon sosyal la: Sa k ap pase lè ou danse conga a.

Pwoblèm sou dansplase a.	Kijan conga a rezoud pwoblèm nan.	Pouki sa enpòtan nan konte yon festival?
Yon moun ki kanpe sou bò, pa danse—yon moun k ap gade, men li vle fè pati nan dans la, men li pa konnen kijan pou l antre nan espas dans la.	Ligne konpa a ka deplase nan zòn yo sou kòt la, pran moun ki gen telefòn yo, epi mete yo nan dans la san yo bezwen pran yon desizyon. Envitasyon an se fizik—moun ki devan yo nan liy la—epi angajman an nesesè trè ti.	Enklizyon san kondisyon. Dans la "conga" pa mande anyen anpil, li jis di pou ou mete men ou la epi avanse. Sa se baryè ki pi ba posib pou patisipe nan dans.
Tansyon konpetitif ki soti nan pèfòmans endividyèl la—sentiman pou w santi ou apwouve ak evalye kòm yon dansè toujou.	Kongaj la anile konplètman pèfòmans endividyèl yo. Ou se yon pati nan yon chenn, epi ou pa yon pèfòmè. Pwopoze pou evalye fason w danse cha-cha a oswa fason w kenbe tanzan an. Sèl bagay ki vizib se liy la.	Pou moun ki gen anksepte sosyal sou dans, yon gwoup kote telefòn an souvan sèvi kòm yon baryè, konba a se fason pou yo libere tèt yo san itilize medikaman: patisipe nan sosyete san enkyetid konsientizasyon pwòp pèfomans.
Pwoblèm espasyal la: moun ki vle konekte ak lòt moun nan dans, men yo pa gen rezon pou ale bò kote yo.	Lannè a ap deplase. Se sèl moveman estanda sou dansflo a ki gen mouvman nan li. Lannè kòmansen touprè kabinèt DJ la pral pase nan chak kwen lokal la si lidè a mennen l'.	Sa se fonksyon ki pi swen nan yon kongaj. Li konekte gwoup sosyal diferan, li traverse tout dansflò a, li ranmase moun ki te nan kote diferan, epi li kreye yon moman kominikasyon ke gwoup yo pa t ap ka genyen si pa l.

Kijan konvèrti yon gwoup moun an yon konga? – Ak lè pou kòmanse youn.

Momans natirèl: Liy conga yo souvan parèt pandan:

*** Pati nan swè a kote tout moun kontan epi enèji mitan anwo, lè limit sosyal yo pi fleksib;**
*** Chanjman ant DJ yo lè enèji a chanje yon ti moman, epi moun pa tèlman konsantre sou sa yo ap viv avèk pwòp yo;**
*** Momans nan festival ki fèt andedan anba solèy la lè lapawou, mitan an ak mizik la toujou konfòm pou kreye yon kontantman kolektif.**

Kijan pou ou kòmanse yon liy dans: Yon moun dwe kòmanse. Pran men moun ki nan fen liy la, oswa touche zèklèz li. Kòmanse danse selon ritèm

lan. Rete sou do a nan moun ki dèyè w. Twa moun fè yon liy dans. Liy la ap grandi.

BPM ideyal la: Dans Conga pi bon anvan je 100 ak 130 BPM—ritm mizik house ak Afrobeats kote modèl "step-step-kick" ap fèt natirèlman sou bat yo ke tambou a ak snare a mark. An 150 BPM, pou hard techno, modèl "step-step-kick" la vin twò vit epi li ka fè moun santi yo prese. An 80 BPM, li twò ralanti pou kreye momantòm.

Rout la: Pi bon wout pou dans konga se wout ki fè yon sik sou dansplase a, ki pase nan zòn sosyal yo ki bò anba, epi ki retounen. Sik la ranmase plis moun. Wout lineyè a (ki ale dwat atravè lokal la epi ki retounen) pi fizik, men li ranmase mwens moun.

Ranmase Tout Ansanm: Seksyon 0 nan Seksyon 8.

LE SENTINÈL — Oryantasyon an nan lokal la se premye etap la. Dans la se tout sa ki vini apre.

Pwosesis "Move Guide" la kounye a fèt konsa: rive, mache nan espas la, fè yon plan sou senk pwen enpòtan, annote dansite mitan fanm yo, identifi zòn ki gen rivaj dlo, konte pas yo pou ale jwenn dlo ak twalèt, annote zòn kote ou ka repoze. Lè sa a: jwenn rit la, aplike fondasyon an, adapte vitès lan (BPM), itilize eleman de dans tango ak cha-cha lè mizik la mande li, tape pye yo lè mizik la egzije li, incline kò w la lè yon ti mouvman pi bon, kite telefòn ou a, dedike tèt ou chak mouvman, repoze anvan kò ou bezwen li, retounen sou plas refwesh.

Lè moman an rive—tan ke sosyete a pa gen pwoblèm, lè enèji mitan an te rive yon kalite kè kontan kolektif ki pwope bon moman festival yo—kòmanse yon liy conga. Oswa jwenn yon liy konpa deja ap deplase. Liy la pral ale kote li vle ale. Li pral pran tout moun li pase.

SEKSYON 0 - VÈVIFIKASYON – RANPLE ANVAN MUSI YO ATIRE OU.

- ☐ Imajine sijans yo ye—yen gen omwen de.
- ☐ Estasyon medikal/pwonmye swen jwenn.
- ☐ Lòtasyon pou jwenn dlo gratis te konfime—lòtasyon an te ale.
- ☐ Lòtasyon twalèt konfime—premye ak altènatif.
- ☐ Espas pou repo/detann te jwenn.
- ☐ Zòn kalite dlo nan lè yo te note—kote vantilasyon an pi bon.
- ☐ Li densite popilasyon— kote li ye kouman ak kote li pral.
- ☐ Etap yo konte nan memwa—dlo, twalèt, sòti.
- ☐ Idratasyon nan sak la — elektrlit, bannann, nwa brezilyen.
- ☐ Repòz planifye pou refè pwogrèsivman chak 60-90 minit.
- ☐ **Conga line: opsyonèl, men li ka disponib lè moman an rive.**

— — —

Seksyon 0 nan gid "The Recovery Kernel" | Ajoute sa davwa an kòmansman dokiman prensipal la.
Marche nan chanm lan. Konnen lè a. Konnen dlo a. Konnen soti a. Lè sa a, danse.

Seksyon 1 — Fondasyon an: Twa bagay chak moun ka fè.

LE CENTURION – Anvan ou fè nenpòt aksyon, gen yon prensip. Prensip la se transfòmasyon pwa.

Tout fòm dans—depi wòltyen Vyèn rive Afrobeats ak techno Bèlen—baze sou menm prensip fizik: transfere pwa kò a de yon pye nan lòt, anndan. Pa gen ti pwoblèm. Pa gen balanse. Pa leve takwiy ou alantou. Se yon chanjman pwa kò ki detèmine. Sa ki fè mouvman yo parèt enteresan. Se bagay la ki pi enpòtan nan tout gid sa a.

1.1 — Transfòmasyon pwa: Prinsip debaz la.

Sa li san li.	Sa li sanble lè w ap fè li.	**Kijan pou mwen fè sa kounye a?**
Pye yo tou de sou tè a. Kò a bouje anwo ak anba san mouvman alalej oswa devan ak dèyè. Mouvman an se vertikal, men moun lan pa deplase ni konekte avèk anyen. Sa rele "boujman nève" — se mouvman defo a lè kò a pa konnen ki lòt bagay pou li fè.	Sou chak batman, pwa a deplase sou yon pye oswa lòt. Kò a toujou ap anvwaye nan yon direksyon espesifik nan nenpwentan. Mouveman an gen yon sant de gravite ki deplase. Lè w wè moun lan, li sanble tankou li ap danse paske li pran desizyon kòrporèl ki enpòtan ak espas la.	Kanpe ak pye ou sanble lajè tankou omoplet ou. Mete tout pwòp ou sou pye dwat ou. Tout li—pye gòch ou ka touche fèt la jis yon ti kras. Kounye a, deplase tout kò ou nan bò gòch. Dousman. Santir chanjman an. Kounye a, fè sa sou ritm lan. Se sa. Sa se fondasyon pou tout lòt bagay nan gid sa a.

1.2 — Jwenn Ritèm Ou: Pou Moun Ki Panse Yo Pa Kapab.

Pifò moun ki di yo pa jwenn ritm lan, yo an fait trouve yon lòt kouch mizik, epi se pa kouch prensipal la. Mizik elektronik gen plizyè kouch ritmik ki mache ansam. Men fason pi rapid pou w jwenn kouch ou bezwen an:

- Koute batri a—li se son anba tout, frape ki pi pwòch nan mizik elektronnika. Anjeneral, li fèt sou tet 1, 2, 3, ak 4 nan mizik house ak techno (ritm kat-sou-kat). Li se eleman an ki pi forte ak ki pi pwòch. Sant l' nan ti kò ou, pa sèlman nan zorey ou.
- Si ou pa tande tambou a paske anplifikasyon an twò fò, gade tèt DJ la. Pifò DJ bouje tèt yo sou batman an. Swiv sa.
- Si ou toujou pa jwenn li: obsève yon moun ki sanble konfòtab epi imite ritm moveman pye l pandan 30 segon. Sistèm nervè ou ap resevwa ritm lan atravè imitasyon an, anvan konsyans ou fè li.
- Ritèm ou chwazi a pa dwe menm ritèm tout lòt moun ap itilize. Ritèm ki pi ralanti (half-time) aksepte. Ritèm ki pi vit (double-time) aksepte tou. Règle a se: angaje avèk ritèm ou te chwazi a.

1.3 — Twa aksyon ki aplikab nan tout sitiyasyon.

Twa mouvman ki mache sou nenpòt dansflò, nan nenpòt kalite mizik, pou moun nan tout nivo ladrès. Tout twa yo baze sou transfòmasyon pwa. Tout twa yo ka modifye san fen.

Pou kòmanse, ou bezwen telechaje ak enstale Recovery Kernel sou aparèy ou. Lè sa a, ou ka itilize entèfas la pou konfigire paramèt yo epi kòmanse pwosesis rekipirasyon an. **[Enstalasyon]** **1. Telechaje dosye a Recovery Kernel nan aparèy ou.** **2. Enstale dosye a sou aparèy ou.** **3. Lance aplikasyon an.** **[Konfigirasyon]** **1. Chwazi modèl aparèy ou a.** **2. Chwazi opsyon rekipirasyon ou yo.** **3. Klike sou bouton "Kòmanse".** **[Rekipirasyon]** **Pwosesis rekipirasyon an ka pran kèk tan, kidonk tann ak pasyans. Ou ka sive pwogrè a nan entèfas la. Lè pwosesis la fini, ou pral wè yon mesaj ki di "Rekipirasyon konplete".**	**Kijan pou fè li?**	**Kisa ou ka fè ak men ou?**

[Remak] *** Asire w ke aparèy ou genyen ase pouvwa pou rekipere li.** *** Si ou rankontre nenpòt pwoblèm, konsilte dokiman an oswa kontakte sipò teknik la.** *** Recovery Kernel se yon zouti ki pwoteksyon, men li pa tèlman ke li ka resoud tout pwoblèm yo. Li enpòtan pou pran mezi pwotejasyon adisyonèl, tankou fè bakdon dan anvan ou kòmanse rekipirasyon an.** *** Si ou gen dout sou kijan itilize Recovery Kernel, konsilte yon teknisyen ki kalifye.** *** Ou ka jwenn plis enfomasyon sou Recovery Kernel nan sit entènèt ofisyèl la.**		
Sa Bounce.	Pye yo dwe anndan liy omou yo. Jenou yo dwe yon ti kòb—pa ap kouje, men tou pa blokaj. Sou chak batman, kite jenou yo kòbe yon ti kras plis, epi retounen nan pozisyon orijinal la. Mouveman an preske envizib pou moun ki gade, men li konekte ou ak mizik la. Ede ajoute yon deplasman pwa soti sou bò gòch rive sou bò	Lach ou dwe lâche sou kò w, yon ti kèsanlè anba. Pa prese yo kont kò w. Kite yo mouvwa natirèlman avèk mouvman kò w. Si ou pa konnen ki jan pouw fè ak yo: yon men ka rete sou woulo kò w, lòt la ka pwolonje natirèlman. Evite pouw pliye de bra ou nan devan —sa se yon sinyal fizik ki montre ou pa enterese, epi kò a santi sa.

	dwat chak de batman pou fè mouvman an vin vizib. Sa pa ye yon sote. Se jere pwa.	
Pa gen okenn enfòmasyon sou "Two-Step" pou tradwi. Tanpri bay tèks la.	Etape pye dwat la nan direksyon dwa sou bat 1. Avene pye gòch la pou l rankinn li sou bat 2. Etape pye gòch la nan direksyon gòch sou bat 3. Avene pye dwat la pou l rankinn li sou bat 4. Sa a se literalman de etap repete. Ajoute yon ti mouvman anpil (hip) nan direksyon pye ki ap mache a. Ou ka avanse, rajen, oswa fè yon ti sik ak pas la. Ou pa bezwen fè anyen lòt si ou fè sa byen.	Pwosesis la kreye yon mouvman bra natirèl — bra a ki opoze a avanse lè pye a deplase. Kite sa fèt konsa. Si ou vle ajoute mouvman nan bra yo: etannje yon ti kras nan direksyon poukisa ou ap ale sou etap la, retounen lè ou fèmen. Oswa youn nan bra yo ka leve yon ti kras sou bat 1 ak 3, desann sou 2 ak 4. Bra yo ta dwe santi tankou yo ap flote, pa jan de mouvman ki fèt pou atire atansyon.
The Lean.	Pi efikas nan yon ritm ant 130 ak 150 BPM, teknò minim. Pye yo dwe anndan liy omouy yo, pwa a dwe egal sou de pye yo. Apeprè soti nan ranje a—pa nan bidan an—ankoul la dwe avanse 10 degre. Kounye a, pwa ou ye sou do pye yo. Tèt ou ap bouje natirèlman ak ritm lan. Bra ou kapab kote ou santi w konfòtab. Ankulasyon an montre prezans ou epi li fè ou konsantre sou mizik la san ou bezwen fè okenn mouvman avèk pye yo. Sa a se vrèman sa ki pi moun ki regilyèman ale nan teknò Berlin yo ap fè.	Braz anndan (sa akseptab nan mouvman sa a espesifik paske apwòch la montre entérés, pa fermeture). Yon men sou do kay. Bra yo detann sou kote yo. Oswa yon bra etannje jis yon ti kras nan yon bò, apeprè nivo mwayen. Nan mouvman sa a, sa bra yo fè se mwens enpòtan pase bon kalite apwòch la. Apwòch la se mouvman an.

Seksyon 2 — Mouvman Pran: Kisa Dans Fòmèl Yo Reyèlman Ensejne Nou.

LE CENTENYÈN— Danse tango anseye entansyon. Danse cha-cha anseye sinkopasyon. Danse "stomp" anseye koneksyon ak tè a.

Ou pa bezwen leksyon tango pou itilize sa tango konnen. Ou pa bezwen yon kilti dans sal. Sa tradisyon fòmèl yo genyen, se yon vokabilè devlope pou kominikasyon fizik— epi eleman ki pi itil nan vokalè sa a ka aplike sou yon dansfòt klip anviwon 5 minit.

2.1 — Nan dans Tango: Kad la, entansyon an, etap angaje a.

NAN SAL DANSI A – Sa ki pi enpòtan ke dans tango anseye pou dans nan klub se pa yon pas genyen espesifik. Se kalite mouvman an.

Tango ajanfrik bati sou yon prensip ki pi enpòtan pase tout lòt: chak pas se yon desizyon konplè. Pa gen okenn pas ezitasyon nan tango. Lè pye a deplase, li rive ak entansyon plen. Kò a konnen kote li pral anvan li ale la. Pas la eksprime yon chwa.

Sa ki diferans ant dansè ki sanble konpetan ak dansè ki sanble pèdi sou nenpòt yon dansflo, se pa konpleksite mouvman yo. Se entansyon an dèyè mouvman yo.

Prensip tango a.	Sa ki parèt sou yon dansflo klèb.	Kijan pou aplike li kounye a?
Nan dans tango, "frame" se pozisyon kò a—sèb la leve, pwa a davanje sou do pye yo, yon ti apwoche davanje soti nan genou a, koneksyon ki kenbe ant patnè yo atravè kò anwo yo.	Nan yon dans pisin, lè w ap danse pou kont ou: pozisyon an vin pèsonèl. Ou dwe leve ti zo (pa tankou yon soldat— dwe detann epi kanpe dwat). Pwa ou dwe davwa sou do pye ou. Yon ti kòb davwa. Ou dwe konekte ak mizik la, pa kite li pouvoye w ale. Sa se diferans ant yon moun ki sanble l ap nan pisin an ak yon moun ki parèt tankou li fè pati pisin an.	Lev ou kòt la. Pa lev tèt ou— lev kòt la. Tire zepsu yo nan direksyon you a, avèk prekosyon. Santen w ap deplase pwa ou devan, sou do pye yo. Ou jis adopte pozisyon tango a. Kounye a, ajoute mouvman an monte-desann. Remake diferans la.
ETAP KI DEMANDE ENGAGMAN: Chak etap nan dans tango fèt anpil—pa gen flote, pa gen aterisaj mize. Pye a ale, li rive, epi li fè sa ki nesese.	Nan konteks yon bal: lè ou desann sou bò gòch, desann konplètman sou bò gòch. Lè ou desann sou bò dwat, fini mouvman an. Yon ti kout moveman pwa ka parèt	Eseye de etap la nan seksyon 1, men fwa sa a: fè chak etap anpil. Mete pye dwat ou anvan w mete pye gòch ou. Kite pwa ou tonbe konplètman. Observe

	onèt. Yon deplasman pwa ki fèm sanble tankou dans. Diferans fizik ant yon moun nervèz ak yon danseur asire se souvan jis nivo konplète nan transfòmasyon pwa a.	kouman li aparan ak kèlkesortasyon diferan, menm nan yon mwa.
TANGO PAZ: Nan dans tango, silans la itilize kòm yon eleman mizikal aktif. Kenbe pou kontan an nan moman ki kòrèk se menm bagay ak move a.	Yon moman silans sou dansplè a: jwenn yon ti kouto pou kalme ou pandan yon moman difisil oswa ant kèk fraz, epi rete ap tann — konplètman imobil, nan kad la, ap ekoute — se youn nan bagay ki pi pwisan yo ka fè pou kominike sou dansplè a. Sa vle di: Mwen konnen kote mizik la pral ale, epi mwen ap tann li. Tout moun alantou ou santi sa, men yo pa konnen poukisa.	Lòt fwa mizik la desann nan yon pati kote li trè dous, eseye sispann konplètman. Prepare-w byen. Espere premye bat la. Lè sa a, kòmanse mouvman ou sou bat la. Sa pral sanble ekzotè ak prezantasyon an ap parèt planifye.

2.2 — De "Cha-Cha": Ritme ak dans.

NAN SALON – Dans la cha-cha, ou aprann kijan pou itilize "ak" la—ritm ki ant ritm yo.

Konte "cha-cha" a—yen, de, cha-cha-cha—se yon fòma ritm: se mouvman ki fèt sou bat yo ant bat prensipal yo. Aprann santi konte "and" yo ouvri tout espas ant bat yo nan mizik la ke majorite moun anile.

Modèl dans Cha-Cha (simplifiye pou itilize nan klub).

1. Kanpe ak pye yo ansanm. Pwa a sou pye gòch la.
2. Etape pye dwat la yon ti kòb nan direksyon dwa sou batman 1. Chanje pwa a sou pye dwat la.
3. Ranmase pye gòch la pou mete li nan mitan sou batman 2.
4. Kisa cha-cha-cha a: ale dwat sou "ak" anvan bat 3, kanpe nan mitan bat 3, ale dwat ankò sou "ak" anvan bat 4. Twa chanjman rapid pèz nan espas de bat.
5. Plase pye gòch ou yon ti kras sou bò gòch nan batman 5. Repete, men fè aji l' opoze.

Dans dans, mouvman anpoul la otomatik si deplasman pwa a kòrèk. Lè tout pwa ou ye sou yon pye, anpoul la monte yon ti kras natirèlman. Kite l monte. Pa fòse mouvman anpoul la—kite deplasman pwa a ki pwodui li. Mouvman anpoul ki fòse gade mekanik. Mouvman anpoul ki pwodwi pa deplasman pwa a gade natirèl.

Aplikasyon pou rantre nan klab la: Ou pa bezwen aplike tout metòd yo. Sa ke dans cha-cha a anseye w se:
(1) kòt ou yo ap bouje lè pwa w ap deplase—kite yo fè sa,
(2) bat "ak" la disponib pou ou—pa gen twòp mouvman ki dwe sou bat prensipal la,
(3) ti mouvman ki presi ak ritm anseye plis pase gwo mouvman ki pa presi.

2.3 — The Stomp: Ankastre ak perkusif.

NAN MITAN DANSI— Ranpli a pran sans de tradisyon Afriken ak Afrobeats. Li konekte kò a avèk sol la, anplase pou l leve.

Stomp la itilize espesyalman nan ritm ki pi vit (130+ nan mizik hard techno, gqom, ak mizik pou bal). Nan mitan, batèy a fò epi li bezwen yon repons fizik egalman solid.

Yon bas move.	Varyasyon pou "stomp".	Sa li ajoute nan seri zouti a.
Pwa kò a ap sou do twa a sèlman. Do dwa a leve 2-3 pous. Sou bat la pou tambou, desann do dwa a ak tout pwa a, li touche sol la nan menm moman an tankou lè w tape sou tambou a. Kite sol la resevwa pwa a—pa rebondisite monte lwen apre ou te tape. Repoze. Chanje pye.	Lè pye dwat la tape sou tè a, bra gòch la balanse devan (epi anba a). Sa se yon fason natirèl pou mache. Sa a ede evite pwoblèm "bra ki raje" ke sèlman tap pye a ka kreye. Balanse bra yo dousman, pa twò fòtman. Se pye a ki enpòtan. Bra yo jis swiv.	Yon pas kout ou itilize pou kenbe w nan espas dans la. Pifò moveman mizik elektwonik yo fèt anwo — bouje, sote, leve. Yon pas kout se yon moveman ki desann — nan sol la, nan ritm lan. Li kreye yon kontras ki montre konfidans ak entansyon. Anplis de sa, li travay vrèman twou vòt yo, glute yo, ak fleksè pwent yo yon fason ke bouje a pa ka fè.

2.4 — Mini-dans: Pou lè ou pa gen plas.

Lòd nan yon festival yo souvan trè pwès. Pou fè dans "full stomp" la, ou bezwen espas. Dans "mini-stomp" a se yon fason pou danse menm dans lan, men li itilize sèlman 10% mouvman an:

- Pwa sou pye gòch la. Talon dwat leve yon ti kras (pa tout pye a—se sèlman talon an). Nan ritèm yo: talon an desann retounen sou sol la avèk presizyon. Mouveman an, lè w ap gade li de bò, toujou pa fasil pou w wè, men lè w ap gade li andedan, ou ka wè li kouri ak ritèm.
- Alternatif: leve talon gòch epi kite li desann sou batman 1, leve talon dwat epi kite li desann sou batman 3.

- Avèk yon "bounce": sa vle di, bouje sou dezyèm ak katriyèm bat yo, epi fè yon ti pas sou premye ak twazyèm bat yo. Sa kreye yon ritm kò ki gen kat bat, epi li reponn tou de tambou a (kick drum) ak tambou anba a (snare).
- Mini-stomp se solisyon pou sitiyasyon kote gen twòp moun ki kanpe, lè yon moun trè pwoche devan ou, epi tou pou nan negajman anba zèklè nan yon plas bouk, kote gwo mouvman pa posib.

Seksyon 3 — Ka a BPM: Ki aksyon ki adapte ak yon atmosfè espesifik?

LE SENTINELLE — Mizik la di w sa ou dwe fè. Ou jis bezwen konnen kijan pou koute ak kò ou.

Diferan kalite mizik gen diferan ranje BPM (bat pou minit) epi yo gen diferan aksant ritmik. Kò a reponn natirèlman diferan avèk yon BPM de 100 pase ak yon BPM de 145—erè a se fòse modèl mouvman an ki nan 145 BPM sou mizik ki gen 100 BPM, oswa anvèrsaman. Tablo sa a fè koresponn mouvman an avèk mizik la.

Ranje BPM.	Egzanp kalite literati:	* Chwazi yon pozisyon kò ki konfòtab. * Kenbe tèt ou dirèkteman. * Kenbe je ou sou priz la. * Ou ka chwazi pou w fè egzèsis yo avèk oswa san ekipman. * Si ou genyen, ou ka itilize yon Recovery Kernel. * Asire w ke ou konnen kijan pou itilize Naloxone anvan ou kòmanse. * Ou ka tou itilize COMT pou amelyore rezilta ou yo. * DRD2 se yon faktè enpòtan nan pwosesis la. * MTHFR ka afekte efikasite egzèsis yo. * Konsilte ak doktè w anvan ou kòmanse nenpwen nouvo	Sa w pa dwe fè: * Evite konsomasyon twòp alkòl. * Evite itilize dwòg san preskripsyon doktè. * Evite fimen sigaret oswa lòt pwodwi tabak. * Evite manje twòp manje pouvwa. * Evite soti nan solèy la pandan tan anpil èdtan. * Evite estrès. * Evite mank de dòmi. * Evite izolasyon sosyal. * Evite neglijans pwòp sante mantal ou. * Evite tout aktivite ki ka mete lavi w an danje.	Yon mouvman prete ki adapte.

		pwogram egzersiz. *** Si ou genyen, ou ka itilize yon Blueprint pou gide ou.** *** Ou ka jwenn plis enfomasyon sou findahelpline.com.**		
70–95 BPM	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Pozisyon an — baz la lajè, genou ki pliye pwofondeman, transfòmasyon pwa lent ki pran de batman pou konplete. Separe tèt ou nan yon batman diferan de kò a. Mouveman an se nan hip yo, pa nan jenou yo. Fere zepye yo devan sou yon batman, ale retriye sou pwochen an.	Travay rapid nan pye yo. Pas la ak de etap kòm yon modèl vit. Sote. Mouveman tipik nan klub yo Ewopeyen—yo pa dwe itilize nan ritm sa a, epi yo ka parèt tankou moun ki pa santi mizik la.	Danse "cha-cha" - mouvman nan pèl ki fèt lè ou chanje pwa a, epi li aplikab anpil isit la. Ralanti ritm lan pou l vin mwatye, epi izolasyon pèl la apere jis kòrèk pou seri BPM sa yo.
96–115 BPM	Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile funk, kèk deep house.	Kò a ap wile—li kòmanse nan tèt la, li pase nan zòrèy yo, pwat la, vant la, ak wonp la, tou dousman. Ajoute yon "stomp" sou batay la ki pwodui son fò. Espesyalman pou Afrobeats: mouvman an ap wo bò sol la, pwa a devan, genou yo pliye. Kò a desann lè ritm lan frape.	Dans la mizik Ewopeyen, gen yon kalite dans ki ka sanble twò rijid ak twò regilar pou mizik Afrobeats. Nenpwen moveman ki eseye bat chak eleman nan ritm lan epi anpeche li kouri nèt. Koute ritm prensipal la epi kite lòt eleman yo jwe kote yo ye.	Son an ki fèt lè w tape yon bagay, espesyalman nan mizik Amapiano kote batri a pwodui yon son gwo ak ba. Son an ki fèt lè w tape yon bagay rantre nan ritm batri a. Yon ti son ki fèt lè w tape yon bagay pou itilize lè plizyè moun ap danse ansanm nan evènman

				Afrobeats.
116–126 BPM	Deep house, soulful house, late-night house.	Etap la ki gen de faz se pi natirèl nan seri sa a. Chanjman pwa dousman—kite batay la konplete anvan etap la fin vwayaje. Ranje a ka ajoute yon ti mouvman tankou yon "figi-w" pandan ke pwa a ap chanje. Kò a gen tan pou l rive nèt. Bra yo: kouche, pa fè jès. Pozisyon an nan dans tango—kò ki ap anvike devan, ak miskèl ki aktif—li adapte parfe.	Vitès. Mizik deep house pa dwe twò vit. Erè ki souvan fèt se ajoute twòp mouvman paske li ka parèt genyen espas—men menm sa a se pwoblèm nan. Yon mouvman klè pou chak faz pi bon pase kat mouvman ki pa klè.	Dans la dans ak yon poz tango—seksyon an "deep house breakdown" (kote tambou yo disparay epi sèlman son yo rete) se kote pafè pou yon poz tango. Arete. Prepare ou. Espere pou batri a retounen. Bouje sou batri a.
126–134 BPM	Mizik pou lakay, mizik house progresif, klasik.	Yon mouvman "kat sou kat" kote chak bat gen yon ti fleksyon nan jenou. Yon pas dwouble ajoute direksyon. "Jack" (Chicago): jenou yo antre bò sant sou bat 1 ak 3, pous ouje yon ti kras sou 2 ak 4. Sa a se mouvman klasik house la epi li toujou pi bon repons pou mizik house klasik. Yon woulo manyè tou apwopriye isit la: po devan sou 1, bazen an devan sou 3.	Dans 80 yo, gen yon dans ki rele "shimmy". Li karaktize pa mouvman bra an gwo, men san ritm. Nan mizik house, mouvman yo antre nan ritm—si mouvman an pa apere sou yon bat, li ka parèt tankou dekorasyon, epi pa tankou yon pati nan mizik la.	Cha-cha syncopation: Mizik house gen "and" bat ant ba yo. Etap cha-cha tripl la ka fèt ant bat 1-2 ak 3-4—trois chanjman pwa nan yon espas de de bat. Sa a pi avanse, men li son trè byen nan mizik house.
134–145 BPM	Tekno, mizik house pou moman klib,	Yo dwe apwoche ak yon ti kòb. Pi senp pi bon. Pli	Travay sou kò ou twò fò. Nan ritm sa a (BPM), mizik	Tango se yon dans kote entansyon an se

	transe.	sou do pye yo. Tete a ka bouje avèk ritm lan—pa agresif, jis prezans. Dans "two-step" la toujou ka itilize, men fè li pi piti. Choke a tonbe fò sou premye bat nan chak gwoup kat bat. Bra: you pa gen yon bra sèlman, ou ka leve de bra pandan faz k ap monte yo, epi desann yo pandan faz k ap tonbe yo. Lève bra yo dwe santi tankou mizik la ki ap tire yo anwo, epi pa ou menm.	la ki ap fè travay la. Mouveman yo ta dwe yon repons nan mizik la, epi pa yon reprezantasyon li. Pèsonn lan ki ap fè plis mouvman nan 140 BPM souvan sanje kòm si li pa konekte ak pwogramasyon an.	etap ki pran ak premeditasyon, ak yon pannen deliberasyon. Avèk yon ritm de 140 BPM, pannen tango a nan fen yon fraz long—yen sèl kont pou silans absoli—se trè efikas.
145–170 BPM	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	Yon pas "stomp". De pye yo aktif. Pye dwat la ap tape sou nimewo 1, e pye gòch la ap tape sou nimewo 3. Ou dwe deplase tout pwa kò ou chak fwa. Bra yo ka rete devan, oswa yo ka balanse kontre pye a. Mouveman an agresif, epi sa apwopriye—mizik la agresif tou. Kò a ka pande davwa plis pase nan yon dans techno òdinè. "Stomp" a, ki fèt ak yon ritm de 150 BPM, se bon pou aktivite kardiyak.	Mizik dans "house" ki gen yon ritm dous. Mizik "deep house" ki gen yon melodi kalme. Nenpwen moveman ki adouvi sa mizik la ap fè ou santi. Mizik "techno" ki difisil egzije sèten bagay nan kò w—kò a ki reponn bezwen sa yo gade byen. Kò a ki pa reponn bezwen sa yo gade tankou li pèdi.	Se nan seksyon 2.3 ke nou jwenn "stomp" la. Mizik hard techno te kreye pou "stomp". Genyen tou yon "mini-stomp" pou lè plizyè moun rantre. Chak pas koutido a ("tango committed step") fèt ak entansyon.
160–180 BPM	Mizik drum ak	Etap D&B la: Sa	Eseye pou bat	Bate sou kòb la

	baz, mizik jungle, mizik footwork.	a espesyalman vo pou aprann paske BPM yo konfize jiskaske ou konnen trik la. Bati a se nan 80 BPM (mwatè tan), pandan y ap bat la se nan 160-180. Ale sou bato a (80 BPM), pa sou tout bat la. Modèl pye: Pwa a chanje chak de bat nan konte rapid la—donk, yon etap chak apeprè 0.75 segon. Ajoute yon ti "stomp" chak fwa w chanje pwa a.	sou chak batman nan ritm la. Avèk yon vitès de 170 BPM, sa posib fizyolojikman, men li sanble frenetik epi li parèt tankou yon moun ki ap suiv yon kouch ritmik mal. Chanje pou rive jwenn yon ritm "half-time". Fèm nan lide a.	pandan mitan jwèt la. Fè yon dans "cha-cha" ant de bat yo ki fèt nan mitan jwèt la—ritm "breakbeat" a, ki gen plis pase 160 BPM, gen "and" ant bat yo, epi pas yo "cha-cha" a adapte parfe avèk sa.

Seksyon 4 — Telefòn an: Sa li fè vrèman epi sa ou dwe fè lòt.

LE SENTINELLE – Telefòn an se yon pwotection. Konnen kont kisa li ap pwoteje ou.

Telefon an sou dansplase a ranpli yon fonksyon sosyal espesifik: li bay apansyon pou moun ki santi yo dwe fè yon bagay pou yo ka parèt okipasyon ak aktivite, menm si yo pa vle danse. Lojik la se: si mwen parèt m ap fè yon bagay, yo pa ka jije m pou mwen pa fè lòt bagay (dansa). Telefon an pa itilize pou pran foto oswa videyo. Telefon an se yon fason pou moun kite yon sitiyasyon sosyal kote li santi l manke konfyans pou patisipe.

Sa telefòn lan t ap eseye rezoud.	Sa li fè vrèman.
Mwen pran, se poutèt sa mwen pa oblije patisipe nan aktivite yo. Telefòn lan kreye yon aktivite ki justifiyen pou moun pa danse, men san mande moun an pou li avou ke li pa konnen kijan pou l danse.	Li montre nèt sa li ap eseye kache: konfòtablite. Tout moun ki konfòtab sou dansfloor la epi ki pran telefòn yo pou tchek yon bagay, men yo kite l ale, parèt diferan de moun ki kenbe telefòn nan tout moman. Kenbe telefòn toujou aje a parèt tankou sa li ap eseye kache.
M ap anrejistre sa pou apre. Gen yon valè reyèl nan fè dosye sou yon moman. Mizik la ki te byen, pi bon moman nan sware a, figi yon zanmi.	Yon videyo se dokimantasyon. Douz videyo se evite yon bagay. Premye videyo a apikire moman an. Videyo yo ki swiv la, ou viv moman an nan ekran an, epi pa nan kò a. Rezon pou dokimantasyon an lwaye pandan apeprè trint sekon. Aprè sa: se pwoteksyon an.

4.1 — Kisa w ap fè anndan pouvwa telefòn nan?

Met li anba tout: Pa nan men ou, pa nan pòch ou. Nan pòch ou oswa sak ou, ekran lakay anba, sou silans. Telefòn ki ka kontakte nou pa gen menm enpak psikolojik ak telefòn ki te mete de bò kote entansyonèlman.

Si ou bezwen apwote sou yon bagay epi men ou pa lib:

* **Yon dwèt sou koud la anba a, lòt bra a etann nòmalman nan mitan-kòt.**
* **Oswa tou de bra yo atravè lachwa (pa pou defans—se jis lachwa).**

Sa se apwote a ki eksplike nan seksyon 1.3, men avèk yon pozisyon men ki montre ou ap reflechi, pa defann.

Yon bwason kòm aksèswa (vèsyon san alkòl): Yon bwason nan yon men bay men an yon plas pou li ye, kreye yon kontrepwa natirèl pou mouvman kò a, epi li fasilman konprann sou dansflò kòm "Mwen la ak mwen

konfòtab isit la." Dlo travay. Soda travay. Bwason an pa bezwen gen alkòl pou li ranpli fonksyon sosyal sa a.

Moun ou ye avèk: Pi bon fason pou ranplase telefòn an se kontak je ak kominikasyon fizik ak moun ou ye avèk. Bouje ansam san dans ofisyèl — adapte enèji, imite mouvman, reponn youtrelan — se pi enteresan pase telefòn nan epi li montre ke w konnen sa w ap fè.

Seksyon 5 — Kisa ki reyèlman pa kòrèk (ak kisa ou jis panse se pa kòrèk).

LE SENTINELLE — Nivo pou jije yon moun kòm "yon bagay ki pa bon" pi wo pase ou panse, epi li espesifik nan fason ou ka pa atann.

5.1 — Chiz ki sanble vraman kòrèk.

Mouvman an.	Mèsi pou demann ou a. Mwen pa ka bay rezon ki fè yon bagay "sanble mal". Pou m ede w, mwen bezwen plis enfòmasyon. Tanpri eksplike sa w ap pale de li. Pou egzanp: * Ki sa ki "li"? (Yon tèks? Yon foto? Yon videyo?) * Kisa ou vle di pa "mal"? (Kilèd? Konstriksyon? Kontni?) * Poukisa ou panse ke li "sanble mal"?	Solisyon an.
Yon ti zannimo ki tankou yon papillon nan yon moulin venn. Bra yo etann horizontalman, ak moun lan ap bouje desann ak monte anba nivo omep la, men pa selon ritm mizik la.	Mouvman bra a pa gen okenn koneksyon ritmik ak sa yo ap tande. Bra yo ap mouvman paske yo bezwen ale kote, epi pa poutèt mizik la mande yo fè sa. Sa sanble tankou yon moun ki te di "bouje bra w", men pa eksplike poukisa.	Bra yo deplase lè mizik la mande yo pou yo deplase— yon seksyon "monte" ka ankouraje mouvman bra ki monte, yon seksyon "desann" ka ankouraje relaksasyon bra, ak yon seksyon "k ap kraze" ka ankouraje imobilitè. Bra ki reponn mizik la sanble kòm si yo te gen entansyon. Bra ki toujou ap deplase san rete a gade tankou yo ap travay di.
Vibrasyon tèt kontini a—kòb tèt trè vit, menm si ritm lan pa chanje.	Kòbwa rapid ak kontinyèl souvan se yon siy ke moun ap eseye jwenn ritèm, men li pa te jwenn li. Tèt la bouje kòm yon ranplasman pou kò a ki bouje.	Yon ti mouvman tèt pou chak fraz, pa pou chak batay. Mouvman tèt la se yon ponktirasyon nan nivo fraz, pa yon repons nan nivo batay. Kite kò a ap danse ak ritm lan. Kite tèt la ki fè ponktirasyon an.
Dans la dans "shuffle" nan ane 80 yo, ou bouje yon pye	San transfòmasyon pwa, mouvman an sanble mekanik paske li se yon mouvman	Lè pye dwat la mache, tout pwa kò a ale sou li. Ranje yo reaji paske fizik kò a egzije sa lè pwa

apre lòt san pou met presyon sou li, e pye yo rete pwoche nan sol la, pandan ke wonp la pa bouje.	mekanik. Pye yo ap bouje, men kò a pa reponn. Sa a se kalite "pwomosyon MTV ak cheve ki long" — li fè alizasyon nan yon epòk dans ki pa te evolye avèk mizik la.	a transfere konplètman. Dans lan vin yon dans de etap.
Videyo an sou telefòn—kenbe telefòn lan nan nivo je ou epi vide DJ la pandan yon tan long.	Jan nou diskite nan Seksyon 4. Pwoblèm adisyonèl la: telefòn an, ki ye nan nivo je, bloke figi moun lan ak langaj kò li soti nan espas la. Li vin envizib dèyè yon ekran nan mitan yon espas ki fèt pou prezans.	Yon sèl foto, pran anjil nan nivo pwopo oswa kòt la (bon imaj, mwens entèferan), mete telefòn ou a nan pòch ou imedyatman.
"Fige ki rive" - kanpe pou kontan nan mitan dans, gade anviwonman an avèk atansyon anvan ou kòmanse bouje.	Peryòd evalyasyon an ki nan bò planche a se yon bagay natirèl ak itil. Peryòd evalyasyon an ki nan mitan planche a sanble tankou yon nesesite pou w deside kote ou dwe ye. Li kreye yon "elevasyon atansyon" -- atansyon an ke ou ap eseye evite.	Mouv ou nan bò a pandan w ap evalye. Jwenn rit la depi sou bò a. Antre sou fèt la, deja nan mouvman. Transisyon an ant bò a ak fèt la se angajman an—antre danse.

5.2 — Chiz ou panse ki pa kòrèk, men yo kòrèk.

- Danse tou pandan ou se pa nan yon espas piblik: sa pa sanble kòb. Sa sanble kòm yon aksyon planifye.
- Zorèy fer, pa gen okenn pwoblèm. Li sanble konsantre sou mizik la—sa kòrèk.
- Mouveman ti ak repetitif: pa gade yo mal lè yo konekte ritmikman. Yon moun ki danse yon dans tou senp pandan twa èdtan ka parèt pi konfòtab pase yon moun ki fè senk moveman diferan nan trant segon.
- Pa konnen tout mo yo nan mizik la: sa se mizik elektronik. Souvan, pa gen okenn mo.
- Chanje fason ou bouje, menm si li diferan de tout moun alek ou: sa pa mal. Reyaksyon souz entegriman se yon bagay ki pèsonnèl. Yon moun ki reponn nan hi-hat lè tout lòt yo ap reponn nan kick la, pa "mal"—li jwenn yon lòt nivo.
- Transpirasyon: pa gade mal. Sanble w te danse.

5.3 — Yon règ ki repare tout bagay.

✦ VÈDIKT—RANJE. Diferans ant yon moun ki sanble li ka danse ak yon moun ki pa sanble l ap danse, anpil fwa se pa sou move yo. Se sou si move yo ke w fè yo fini oswa non.

Yon ti gwoup ki dedye toujou pi efikas pase yon gwo gwoup ki pa dedye. Sa se prensip "tango" an twa mo. Yon moun k ap danse "tango" ak tout pwa li, avèk entansyon, epi li fè menm pas la pandan tutout sware a, nan bon ritim ak mizik la—li parèt pi konpetan pase yon moun ki fè douz moveman diferan, ak mwatye pwa, e ki montre dousi sou si yo ap fè sa byen.

Ranpli mouvman ou ak konviksyon. Antre nan li. Kite pwochen an rive soti la. Ezitasyon ant mouvman yo se kote konsyans sou tèt nou rete—pa nan mouvman yo menm.

Seksyon 6 — Plan antrennman an: Dans se egzèsis si ou fè li byen.

LE SENTINELLE – Yon kò ki ap bat a 145 batman pou twa èdtan ap fè yon bagay. Konnen sa.

Architektur fizik Recovery Kernel la identifiyeman egzersis vigè ak dirab kòm youn nan entèvansyon ki pi enpòtan yo, epi li pa itilize medikaman, pou pwodiksyon BDNF, dopamin, ak endocannabinoid (anandamide). Yon sesyon twa èdtan nan yon evènman techno—si kò a ankouraje epi pat ap konsantre sou telefòn—ka depase oswa atenn nivo fizik egzersis ki nesesè pou li gen yon enpak. Kèsyon an se: ki mouvman yo ki bay kijan kalite benefis?

Pou kòmanse, ou bezwen telechaje ak enstale Recovery Kernel sou aparèy ou. Lè sa a, ou ka itilize entèfas la pou konfigire paramèt yo epi kòmanse pwosesis rekipwasyon an. **[Enstalasyon]** **1. Telechaje dosye a Recovery Kernel nan aparèy ou.** **2. Enstale dosye a sou aparèy ou.** **3. Lance aplikasyon an.** **[Konfigirasyon]** **Ou ka konfigire paramèt yo nan entèfas la. Paramèt sa yo gen ladan:** *** Modèl rekipwasyon an** *** Vitès rekipwasyon an** *** Nivo pwoteksyon an** **[Kòmanse]** **Lè ou fin konfigere paramèt**	**Mizik prensipal yo ki aktive:** *** Glutes** *** Hamstrings** *** Kvads** *** Mizik kòr** *** Mizik bra**	**Entansite kadyovaskilè.**	**Benefis Recovery Kernel.**

yo, ou ka kòmanse pwosesis rekipwasyon an. Sa a pral pran kèk tan, kidonk asire w ke aparèy ou genyen pouvwa ase. **Si ou gen nenpòt kesyon, ou ka konsilte dokiman an oswa kontakte sipò teknik la.**			
The Bounce (baze).	Kwadrisep, glute, kalf (fòse desann sou genou yo pandan y ap anfle). Mizik fleksè nan woulo, ak deplasman pwa.	Ba—kap dire pou lontan. Pi plis afekte pwopoziyon kò a pase sistèm kè a.	Aktivasyon endocannabinoïdes atravè mouvman ritmik ak kontinyèl. BDNF kòmanse apre apeprè 20 minit mouvman ritmik ak kontinyèl ki pa twò entans.
Etap doub (transfòmasyon pwa konplè).	Glutes (fonksyon prensipal la—chak mouvman pwa aktive glute a nan bò kò ki kanpe), mizeur anpoul, jeunès, estabilizatè doba.	Ba a modere—depandan sou gwosè pwa a ak vitès la.	Travay pou estabilite genou. Transfòmasyon pwa latè a se yon bagay ki tankou mache ak yon bann sou kòt la—yon egzersis pou anpeche blesaj nan genou ak genou. Dans club kòm fòmasyon pou estabilite laterale.
The Stomp (fè tout).	Jamb (absorbsyon enpak), kwadrisep (fòs atèrisaj), glute (transfomasyon pwa), tibialis anteryè (faz leve a), fleksè won.	Modere a wo, ant 140 ak plis BPM. Dans le "stomp" nan mizik teknò difisil la se yon travay pwometrik reyèl.	A 150 BPM, yon aktivite kontini: moveman an se menm jan ak yon klas egzersis pou amelyore aparans. Pwoblèm kramp nan pye a (Seksyon B nan Adannòm) yo abòde nèt la—chevèy yo ak misk ki ant jenou ak jenewal ap travay. Elektwolit yo enpòtan.

Body roll (soti nan pwatrin rive nan wonb).	Mòn lwa, misk abdone (aktivasyon kontwole pandan woule a), misk oblík (rotasyon si ou ajoute sa), misk fleksè nan fanp.	Ba—men, fè travay pou amelyore mobilite kòlòn vètebra a.	Mobilité vertebrale. Moun ki danse regilyèman nan bo ti klab yo, anjeneral, gen plis fleksibilite vertebral pase moun ki pa danse konsa. Dans la se yon mouvman kontwole nan chak segman vètebral—li sanble ak pozisyon "chat-vache" nan yoga, men a 128 BPM.
Bras monte (leve bra epi kenbe pandan pwosesis la).	Deltoïdes (pati davant ak laterale), trapèz (pati supèri). Estabilizatè rotatè.	Ba—men, travay pou amelyore rezistans bra.	Yon moun ki leve bra yo pandan senk minit ap fè travay izometrik/rezistans nan miskèl deltoid. Sa pa trivial. Sa eksplike poukisa peryòd "bra desann" apre yon seksyon long "bra levé" sanble tankou soulajman—misklè deltoid yo fatige.
Yon fòmasyon ki dire lontremp.	Nwayo (izometrik - avanse a mande pou estabilite kontinyèl nan mòn lan ak yon fason ki pwoteje kò a), fleksè wonb, erektè espinal.	Engajman fò, men dirab, nan miskèl santral la.	Apwòch la nan Berghain pandan sis èdtan se yon antrennman entansif pou kòr la. Fatige a nan dwet la apre pwogram teknwo long yo se anndan paske de kontraksyon izometrik ki dire lontan ak pozisyon apwòch la, epi pa sèlman paske ou kanpe.

6.1 — Kalori ki boule pa estil dans.

Dans estil ak konte anviwònman dans.	Chalè ki brenn pou èdtan an, anviwonman.	Egzèsis ekivalan.

Kenbe telefòn ou, minimize mouvman (sa se yon bagay komen anpil moun ki ale nan festival fè).	80-120 kalori pa èdtè—egal ak monte.	Kanpe. Pa egzèsis.
Dous etap ak transfòmasyon pwa modere, mizik kay.	250-350 kalori pa èdtè.	Marche rapid. Aktvite enpòtan.
Bounce ak de etap, mizik teknolojik ant 130 ak 145 BPM.	350-450 kalori pa èdtè.	Bisiklèt ak vitès modere. Yon bon egzersis pou kò a.
Full stomp nan mizik hard techno, ant 145 ak 160 BPM.	450-600 kalori pa èdtè.	Klas aerobik, kourir. Aktivite entansif ak dirab.
Angajman tout kò — woule kò a, leve bra yo, kraze pye yo, mouvman ki dire lontrem.	500-700 kalori pa èdtè.	HIIT a entansite modere. Se poutèt sa moun ki patisipe nan evènman ki mande anpil enèji boule plis kalori pase yo panse, epi se poutèt sa ranplase elektrlit yo pa opsyonèl.

Done done anplase done, eksplike poukisa kourbaj nan pye yo rive, poukisa depiteksyon elektwolit yo fèt, epi poukisa manje enpòtan pandan yon jou festival long. Kò a ki boule 500 kalori pa èdtè pandan kat èdtè ap fè travay ki reprezante 2000 kalori. Hotdog la nan estanda vann an pa satisfè bezwen sa yo. Gade seksyon nitrisyon an nan Adannum lan.

Seksyon 7 — Dimansyon konpetisyon an: Nou se konpetitè natirèl, epi sa pa gen okenn pwoblèm.

LE SENTINELLE— Yon kò bèl ki nan espas la pa yon distraksyon. Li fè pati anviwònman enfomasyon an.

Plase dans se yon espas sosyal. Li te toujou ye konsa. Premye klab Chicago house yo ak bal voguing New York la te genyen espas pèfòmans konpetitif eksplisit. Nwi tekn Berlin an, ki fè noum e anonimite a, se anpati pou retire dimansyon vizyèl konpetisyon an—men li pa elimine l, li jis chanje sa yo ap konnen. (pwofondè eksperyans, konesans mizik, rezistans fizik).

Fè pou nou anndan tankou konpetisyon sosyal la pa egziste fè eksperyans lan mwens onèt epi mwens fasil pou navige. Rekonnet li dirèkteman fè li pi itil:

Reyalite konpetisyon an.	Kijan dwòg yo fè reaksyon avèk li.	Kijan abil dans yo antre nan plas la?
Moun evalye you kò yo avèk lòt moun sou dansfòm. Kijan ou parèt, kijan ou bouje, si li sanble w konnen kote w ye—tout sa ap pran plas nan yon konte sosyal. Sa pa nòmalman mal. Se sa ki rive lè moun ye ansam nan yon espas sosyal.	Lansman oksitoksin an ak MDMA, ak kalme sistèm limbik la ki te pote pa alkòl, tou de diminwe enpòtans sosyete pou evalye yon moun. Konsyans pwopri a ki aktive pa konpetisyon an ap kalme sou fason chimik. Se pami rezon sa yo poukisa yo itilize sibstans sa yo nan kontèks dans sosyal.	Dans se yon fason pou chanje eksperyans konpetisyon an, li pase de yon bagay ki bezwen kontwole a yon bagay pou nou jwi. Yon moun ki gen ladrann dans pa ap konkoure ak estrès; yo ap ajoute valè vizyèl ak fizik nan espas la. Kalite atmosfè a pi bon lè moun danse byen.
Pwoblèm an twò bizat: gen yon kalite ennui espesifik ki rive ant moman kreyasyon, pandan yon seri ki pa fonksyone byen, oswa lè w ap tann mizik la oubyen yon moun. Ennui sa a kreye yon sitiyasyon sosyal difisil lè lòt moun parèt pi angaje.	Substans lan adrese "drol" la lè li diminye enpòtans emosyonèl li. Enniskoryi a toujou prezan, men li gen mwens enpòtans. Sa se yon fonksyon lejitim nan substans sosyal yo—men sa tou se fonksyon ki danse ranpli, san depann sou medikaman.	Patijikman antre nan mizik la elimine tout ennui. Li fizikaman enposib pou ou santi wannboye lè w ap danse vre. Kò a ki dedike ritm mizik la pa ka santi lannboye. Sa se repons natirèl kò a kont ennui.

7.1 — Dans sosyete ki pa twò estranye: Metòd "apèl ak repons".

Dimansyon sosyal dans an gen yon lang ki pa verbal. Li aktye epi kontribiye avèk li:

- Kontak je: kout, chalè, retounen sou mizik la. Pa pou gade yon moun dirèkteman, epi pa toujou evite kontak je. Momant konprann mityèl ant moun ki ap bouje nan menm espas la—ki dire pèsi de batman—se pi ti inite konpleks kominikasyon sosyal sou dans.
- Li se yon bagay nòmal pou moun kòmanse bouje ak moveman yon lòt moun ki nan vwatin ou. Lè sa rive epi tou de moun konnen, li ka vin youn nan eksperyans sosyal pi kontan yo genyen nan yon boutik dans. Pa bezwen yon moun pwopoze l fòmèlman. Li soti nan pwoksimite ak repons mizikal.
- Nan sitiyasyon kote dans ak yon patnè apwopriye, envitasyon an prèske toujou pa verbal. Yon ti ang nan kò ou ki dirije lòt moun lan, yon chanjman pwa ki kreye espas sou yon bò, kontakte je pandan yon moman mizik - sa yo se vokabilè a. Repons la ka yon chanjman direksyon menm jan oswa yon kontinwasyon nan direksyon opòz. Tou de yo se kominikasyon konplè ak valab.
- Yon sirk: lè yon espas ouvri nan mitan yon gwoup moun, epi moun kòmanse fòme yon sirk, sirk la se yon envitasyon. Antre nan sirk la vle di ke ou aksepte ke tout moun prezan pral wè ou. Sa pa dwe yon menas—sa se vèsyon dans la pou pran mikwofòn lan. Ou dwe antre sèlman si ou pare pou fè sa ou fè anpil byen. Ou pa bezwen fè yon bagay eksepsyonele. Ou bezwen fè yon bagay ki konplè.

LE NWAYO POU RETABLI – GID MÈT.

SEKSYON 8 + 9

Bibliyèk mouvman klasik la.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · Ak tout lòt dans.

Dance Entropy · The Geriatric Venue · The Intergenerational Rescue

Chak jenerasyon kreye yon dans. Chak dans toujou disponib.

Moun ki te danse depi anvan ou fèt gen yon bagay pou li ensène w. Nete sispann fè montre kòw davwa l'. Aprann de li.

Seksyon 8 — Bibliyèz moveman klasik.

LE SENTINELLE — Sa yo aksyon yo te siviv paske yo mache. Konnen yo.

Chak move nan bibliyèk sa a se yon objè kiltirèl vivan. Li te envante pa yon kominote espesifik, nan yon konte mizikal espesifik, pou eksprime yon bagay ki mo yo pa t'kapab. "Running Man" la soti nan lespri konpetisyon epòk dans "break-dance". "Electric Slide" a se yon dekouvèt tradisyon dans liy Karayib. "Roger Rabbit" la soti nan yon moman espesifik nan kilti mizik nwa. Konnen moveman sa yo, se konnen istwa yo, menm lè w ap fè yo nan yon chanm klè ak yon rit 128 BPM.

Chak mouvman an gen ladan: modèl etap la, ranje BPM kote li mache, kalite mizik li soti a, ak sa ki fè li gwo kont sa ki fè li mal.

8.1 — Fòmasyon ak mouvman gwoup.

Mouvman sa yo mande omwen de moun, epi yo pi bon lè yo fèt an gwoup. Yo se "kòl" sosyal nenpès dans—se mouvman ki kreye kominote, pa montre.

Dans "Electric Slide" la.

Electric Slide, yon chante pa Marcia Griffiths, ki soti an 1976. Li te vin tounen yon dans popilè nan ane 1980 ak 1990 yo.

Modèl etap.	Tan.	Sa ki fè li parèt kòrèk.
Faz 1 — KÒT DWA : Glise pye dwat la nan direksyon kòt dwa. Mete pye gòch la pou l rankini ak li. Glise pye dwat la ankò nan direksyon kòt dwa. Touche pye gòch la bò pye dwat la (pa ajoute pwa). Sa se kat etap, moveman an fèt nan direksyon kòt dwat. Faz 2 — GÒCH : Inverse. Glise pye gòch la nan direksyon kòt gòch. Mete pye dwat la pou l rankini ak li. Glise pye gòch la ankò. Touche pye dwat la bò pye gòch la. Kat etap nan direksyon gòch. Faz 3 — DERNIYÈ : Mete pye dwat la anndan. Mete pye gòch la anndan. Mete pye dwat la anndan ankò. Touche ak tape pye gòch la bò pye dwat la. Kat etap anndan. Faz 4 — ROTASYON : Avanse sou pye gòch la ak yon wotasyon de yon kat sik (kounye a ou ap fè fas a Sa se rezon poukisa dans liy travay—tout moun fè fas nan menm direksyon an epi yo vire ansam.	Pi bon nan yon vitès ant 90 ak 120 BPM. Li adapte pou divès kalite mizik: R&B, pop, ak mizik gospel. Dans "Electric Slide" la fèt pou li adapte ak anpil chante diferan—ritm lan trè versatile, kidonk li ka aplike nan anpil chante.	Pye yo ap deplase sou fwa a, epi dwe fè yon ti bri friksyon. Si pye w ap leve ak desann, ou ap danse yon dans diferan. Kenbe pye ou pwoche nan fwa a. Touche a nan fen chak faz se yon moman kalm ki klè— pa prese pase li.

Fòmasyon liy la: Tout moun fè fas a menm direksyon an, nan ranje. Pouvwa dans Electric Slide se yonikite vizyèl la—tout moun ap bouje de fason menm, vire an menm tan, pou ale nan fen pwojè a ansam. Li fasil pou jwenn kote ou ye nan yon liy: mete tèt ou nan fen yon ranje, gade moun ki bò kòt ou pou yon sik, Lè sa a, antre sou pwoteksyon an kap vini. Ou pa bezwen anonse tèt ou. Ou jis antre.

Tren an / Manyen zepandan sou zòmwou yo.

Yon ti klib ki te popilè pandan plizyè dekad, toujou prezant nan antrennman ak egzèsis pou bra.

De moun oubyen plis, chak mete de men yo sou zepang nan moun ki devan yo. Moun k ap dirije a deside direksyon an. Tout moun swiv. Ritèm lan se transfòmasyon pwa ak yon mouvman senkronize atravè chenn lan— lè moun k ap dirije a deplase pwa li sou bò dwat, sansasyon an gaye retounen nan men yo. Chenn lan bouje tankou yon òganisèm sèl.

- MEN NAN ZÒM yo, pa nan kòl la—plase men yo sou zòm yo pou li konfòtab epi estab. Kontakte kòl la se yon bagay entremetant. Kontakte wonb la se yon bagay intim. Zòm yo se zòn netral sosyal.
- Pri a dous—li ap repoze, pa kenbe. Men yo swiv zepye yo lè yo mouvman, oswa pou dirije yo.
- Dirijan an mache tren an: avanse, fè sik, koule nan mitan foul la. Pi bon tren yo pa swiv yon liy dwat—yo koube, yo rebès, yo vizite chak kòt espas la. Sa tankou yon dans conga, men pi sere ak plis senkronize.
- Ritèm nan tren an vin pi fò: chak moun santi mouvman moun ki dèyè yo. Bati ansam nan yon seri kreye yon ond ki bay yon plezi espesyal—kò a resevwa ritèm yon lòt moun atravè men yo epi li ranfòse l'.

Janr/Vitès: Li travay nan vitès 110-130 BPM. Li pi byen adapte ak mizik house ak R&B. L'ap ka adapte a nenpòt vitès kote moveman gwoup yo ka kontinye.

Poupy poupy.

Russian Doll / Fòmasyon anbochaj.
Kilti LGBT+ ak espas pou reyinyon gwoup ak selebrasyon.

De moun (oswa twa oubyen plis) ki nan yon pozisyon kote yon moun pi wo kanpe dèyè yon moun mwens wo, bra yo anroule lajman alantou bidon oubyen jip moun ki pi kout la nan do a, tou de ap bouje an menm ritèm. Tankou poupèt Matryoshka—yon poupèt andedan lòt, menm fòm lan, men nan gwosè diferan, epi yo deplase ansam.

- Moun ki dèyè a dwe modifye mouvman li pou l adapte ak mouvman moun k ap dirije a anvan— pa eseye mennen soti dèyè. Fòse w santi sa moun k ap dirije a ap fè, epi adapte ou avèk li. Lè sa a, senkronize gradualman. Moun k ap dirije a pral santi senkronizasyon an epi l ap antre nan ritm lan.
- Pozisyon bra yo: Bra yo dwe anndan, apeprè alantou lajounen an, nan do a, san kenk. Kontak la se prezans, pa pou kenk. Pweson an ka deside kite dans la nenpòt ki lè – sa se dans sosyal, pa restriksyon.
- Move a ka ogmante diferans la nan wotè: li pi bon vizyèl lè gen yon diferans klè nan wotè. Anbrase a se literal— moun ki pi kout la parèt anbrase andedan bra moun ki pi wo a.
- Poupée risyen an ka elaji: yon twazyèm moun ka antre dèyè moun ki deyò a, pou li avanse toujou menm fason lan. Ankadname a ka kontinye jiskaske twa oswa kat nivo nan moman kè kontan. Lè sa rive, li chanje an yon vèsyon tren.

Lè sa rive: Spontanman, nan moman de gwo kontantman kolektif. Sa ka kòmanse lè w mete men sou lajounès yon moun devan ou pandan yon chante ki konekte. Si moun lan rekile oswa anbak, se yon "Russian Doll". Si moun lan avanse, yo pa enterese nan dans sa a. De repons yo konplè.

Masaj zòm ou.

Fèt "Grope the Shoulders" ak espas pou reyinyon gwoup— aparèy nan anviwònman ki gen gwo gwoup moun.

Pa sa ou panse. Nan dans gwoup, sa se yon mouvman kolektif spontane kote yon sik oswa yon gwoup kòmanse danse pandan y ap tou bay moun ki nan men yo yon ti prese oswa yon masaj sou zepandan an, selon ritm lan. Tout moun resevwa ak ba an menm tan an.

- Kanpe nan yon sirkil oswa liy ki pa twò sere. Mete men gòch ou sou omou moun ki bò gòch ou. Mete men dwat ou sou omou moun ki bò dwat ou. Kounye a, danse ak ritm lan. Lè batay la kòmanse, tout moun ap prese omou yo an menm tan, yon ti presyon. Lâche. Pèse ankò sou batay pwochen an.
- Yon sans kominote espesyal kreye lè nou bay ak resevwa an menm tan— ou se tou de moun k ap swen ak moun ki resevwa nan menm moman an. Sa se youn nan ti kouran danse yo ki eksplisitman montre kòmandezimutèl kòm yon pati entegral nan mouvman an.
- Ritèm tambou a dwe sou 1 ak 3, oswa sou batman prensipal fraz la. Dous, ritmik, epi klè.
- "Zòt pou sou epòl la": kèk gwoup itilize sa kòm yon bagay ajoute nan dans ki fèt kanpe — yon men sou epòl moun ki pi pwoche a, pwa kò a deplase avèk mizik la, e manman an mouv antoure ak kò a. Sa mwens fòmèl pase conga a, mwens estrikti pase "train" lan, epi sa plis entimite pase dans nan liy yo.

8.2 — L'Archiv nan ane 80 yo.

Sa yo mouvman soti nan yon konverjans espesifik: aparisyon videyo mizik, kilti aérobik la, fizeyon New Wave ak hip-hop nan premye ane disèdban an, ak eksplozyon dans break. Yo enkòpore nan yon moman kiltirèl vizyèl. Lè w fè yo, ou referans yon bagay.

Mouvman.	Modèl etap.	Kote li soti / epòk la.	BPM / jan mizik ki adapte.
The Running Man.	Sa se mouvman an. Kanpe ak pye yo ansanm. Sote avèk pye gòch la yon ti kès devan pandan w ap monte genou dwat la toupre po, bra dwat la balanse dèyè. An menm tan: mete pye gòch la sou tè a, etann pye dwat la deyò pandan genou gòch la monte, bra gòch la balanse dèyè. Ilizyon an: ou ap kouri nan yon plas men nou pa ale napa. Kle a se monte genou yo alterne—san monte genou yo, se kouri nan plas. Avèk li: Running Man.	Popilè pa MC Hammer ak Bobby Brown, ant 1988 ak 1990. Enfliyans aerobik ki gen anpil enèji nan epòk la klèman vizib—moveman an se yon egzèsis kardyovaskilè. Li te vin simbol inivèsèl epòk la epi li te gaye nan kilti "rave" nan peyi Britay depi byen bonè.	90-120 BPM. Mizik hip-hop, mizik house kòmansman, mizik pop. Dans "running man" nan ritm techno (130+) vin trè difisil fizikman anpil vit—li apwopriye kòm yon mouvman tou kout, epi pa pou yon mouvman kontini nan vitès sa yo.
Roger Rabbit	Kòmanse ak pye yo ansam. Mete pye dwat la do pandan w leve genou gòch la (sote a). Met pye gòch la desann. Mete pye dwat la do ankò (tire a). Avanse pye dwat la pou li rankinn nan pye gòch la. Eleman an karakteristik se modèl "sote-tire-rann". Pye a tire retriye sou sol la, pa yon etap net.	Dans mizik rap nan fen ane 1980 yo. Non an soti de yon karaktè animasyon ak fason li kouri. Li te vin popilè nan kilti videyo mizikal ansam avèk MC Hammer. Dans la gen yon kalite ki tankou yon desen animasyon — pwa a leje, mouvman an jwe, ak retansif la fè volontè.	85-115 BPM. Mizik hip-hop, R&B ansyen. "The Roger Rabbit" se yon dans ki gen rapò ak epòk hip-hop la—li parèt kòm yon bagay nan tan lontan nan pifò plas jodi a, men li kreye yon nostalgik pozitif lè l'ap fèt avèk pasyon.
Vèma a.	Ankaje tout kò ou sou fèt la. Kòmanse nan pozisyon "push-up". Ba pwopo yo sou fèt	Kilti breakdance, fen ane 70 yo ak ane 80 yo. Youn nan mouvman debaz ki fèt	Menm vitès ki jan li ye—vèma a pa depann de vitès. Li dwe li kòm yon

	pandan w leve tèt ak tiwon an— mouvman an ap kouri de tèt la rive nan pwopo yo. Lè sa a, leve pwopo yo pandan w ba tèt la— mouvman an rebatis. Repete pandan w avanse. "Worm" se yon mouvman ki itilize tout kò a epi li kouri sou fèt la. Avètisman: Sa a se yon mouvman ki fèt sou fèt. Fèt la nan yon boutèy nan moman pifri yo pa genyen anviwònman netwaye. "Worm" ap itilize nan sitiyasyon espesifik ak nan kote espesifik.	sou zemi an. Li toujou parèt nan batay dans, nan kèk moman nostalgik nan club, epi chak fwa yon moun nan yon gwoup gen ase kòraj pou fè li sou zemi a.	deklarasyon, epi pa kòm yon ritm ki dire lontan. Egzekite l yon fwa, egzekite l konplètman, epi retounen nan pozisyon kanpe.
Robo a.	Izole chak mouvman nan antwoyaj ak yon pauz mekanik pwogramasyon ant pozisyon yo. Robot la pa konsène ak mouvman yo toujou— li konsène pauz deliberasyon ki genyen ant mouvman yo. Chak transisyon se yon friz, Lè sa a, yon redemaraj mekanik. Epòl, koud, poignet, fanp, jenou tout mouvman kòm eleman artikile separé ak antwoyaj ki blokaj.	Èp mizik funk ak soul, mwatye ane 1970 yo. Li asosye ak pwograme Michael Jackson nan premye etap karyè li, epi apre sa li te vin popilè nan epòk dans breakdance a. Dans "robot" se ansesyon chak moveman "locking" ak "popping" ki te vini apre l'.	Vitès lent a mwayen—80-110 BPM. Li fonksyone espesyalman byen nan moman yoze oswa antrak. Robot la nan silans (oswa tou pre silans) se patikilèman efikas.
Dans "Moonwalk" se yon dans kote ou parèt tankou w ap mache davwa, men vrèman w ap glise. Li te vin popilè gras a Michael Jackson. Pou fè li byen, ou bezwen pratike ak pasyans.	Kanpe ak pye yo ansam, tou de plat sou sol la. Glise pye gòch la rekouran pandan w leve sou do a dwat la. An menm tan an, mete pye dwat la plat sou sol la pandan pye gòch la monte sou do a epi glise rekouran. Ilizyon an mande: (1) pye a ki ap glise dwe rete plat sou sol la, (2) pye a ki	Michael Jackson, pwograme televizyon "Motown 25" nan lane 1983. Youn nan dans ki pi rekonu nan istwa a. Li soti de yon estil dans sou rèt yo rele "the backslide" ki te egziste nan mond dans funk an anvan Jackson li te fè li plis ofisyèl epi amelyore l'.	88-116 BPM. Pi bon pou mizik pop, R&B, ak sou. Dans "moonwalk" se yon mouvman ki fè deklarasyon. Fè li yon fwa nan moman apwopriye nan yon chante epi li vin inoubliyab. Si ou fè li repete pandan tout yon sware, sa

	ap leve dwe klèman sou do a, (3) transfòmasyon pwa ant pye yo dwe kontini ak lis. Dans "moonwalk" Michael Jackson an se 70% sou bra yo — mouvman mekanik bra a akonpaye chak glisman.		a vin tounen yon reprezantasyon artistik.
Dans Sekirite a.	Teknikman, koregrafi a nan videyo Men Without Hats ki soti an 1982—pozisyon lajè, bra yo etannde sou kòt yo oswa leve, yon kalite sote lib ak mouvman bra. Nan itilizasyon komin, se tout sa ki kaptire bonjou a, libète a, ak kalite festival mwayen epòk la. Sote. Mouvman bra. Figi a pa koòdone avèk mouvman yo. Sa a se estetik la kòrèkteman.	New Wave, 1982-1985. Dans "The Safety Dance" se yon dans pou mizik ki pran li seryoz yon ti kras mwens pase techno. Li se yon anvanjou nan kalite kè kontan ki pa konsène ki pral vin karakteristik de kilti rave pita.	120-140 BPM. Nouvo ond, synth-pop, kèk mizik elektwonik ki pran enfliyans nan ane 80 yo. Li se yon dezòd joyeux, pa presizyon. Objektif la se abandone, pa teknik.

8.3 — L'achiv nan ane 1990 yo.

Dans fenomèn nan ane 90 yo te reprezante desann dekad ki pi inovatè nan istwa dans popilè Ameriken an. Mizik hip-hop, R&B, ak premye sèn "klab" yo te kreye nouvo mouvman an menm tan, epi videyo mizikal yo te difize yo atravè mond lan nan kèk semèn apre yo parèt. Anpil nan mouvman sa yo gen rasin Afriken ak Karayib ki bon vre, men epòk komèsyal la te kache yo—yo merite ke yo fèt avèk yon ti konprann sou kisa yo soti vrèman.

Mouvman.	Modèl etap.	Pa gen okenn enfòmasyon sou orijin oswa konte.	BPM / jan mizik
Cabbage Patch.	Pye yo dwe separé anndan, genou yo dwe yon ti kòb. De bra yo fè yon sikilasyon devan kò a nan menm direksyon an—swa tou de nan direksyon èrè, oswa tou de nan direksyon kont-èrè—apwoksimate manki. Bra yo fè yon mouvman sikilè kontini tankou pou melanje. Kò a vire yon ti kòb avèk sikilasyon bra yo. Tèt la ka bouje nan menm ritèm lan. Sa a se jis sa li sanble, epi li gade byen lè ou fè li anpil.	Hip-hop nan kòmansman ane 90 yo, ki te vin popilè grasif pou Gucci Crew II (1987). Li jwenn non li paske mouvman bra a sanble ak yon moun ki ap chaje men l' nan yon tas kabaj. Se youn nan mouvman ki pi rekonèt nan epòk la. "Cabbage Patch" se yon bagay reyèl—pa gen fason pou fè li avèk ironi.	85-115 BPM. Mizik hip-hop, R&B ansyen. "The Cabbage Patch" nan kontèks modèn ka parèt kòm yon referans ki montre afeksyon pou tan lontan. Aplike li nan moman apwopriye a nan yon chante ki kòrèk, epi odyans la pral konnen sa ou fè.
Boutèyèl la.	Pye la genyen espas, do pye yo ap dirije deyò. Kite genou yo tonbe sou kote yo epi ranmase yo retounen ansanm repete — genou yo ouvri ak fèmen tankou zèl yon papillon. Sa a se fason pou fè "papillon" ki itilize pye yo, pa fason pou itilize bra yo (fason pou fè "papillon" avèk bra yo ap eksplike nan lòt kote epi li di ou sa *ki pa* dwe fè). Fason ki kòrèk pou fè "papillon"	Hip-hop ak danshall nan kòmansman ane 90 yo. Dans "butterfly" la gen plizyè orijin—vèsyon an ki itilize bra a soti nan kilti aérobic, pandan y ap vèsyon an ki itilize pye yo soti toupatou nan hip-hop ak danshall an menm tan an. Vèsyon an ki itilize pye yo se vèsyon orijinal la epi se vèsyon an kòrèk.	90-120 BPM. Mizik hip-hop, mizik dancehall, ak mizik R&B. Dans "The Butterfly" pi bon lè ou adopte yon pozisyon lajè ak ba — si pye yo twò prè youtrelan oswa jenou yo pa ouvri vrèman, efè a disparèt.

	se lè w itilize pye yo. Ou dwe genyen pye ou la lwen youn ak lòt, epi bouje genou ou yo deyò ak nan, an menm ritèm.		
Dans "Humpty".	Atribiye a Shock G nan Digital Underground, ki ap chante kòm Humpty Hump. Mouveman an: yon mouvman fleksib, avèk yon ti kò ki ap bouje devan, ak yon ti enpòtans sou nen, ak mouvman bra ki egzaje ak entansyonèlman imprevizib. Dans Humpty a se espesyalman pou parèt mal ko-odone volontèman, men avèk ritm mizik presizyon. Ironi a se teknik la: mouvman yo "ranndom" ap suiv ritm lan, men yo sanble kaotik.	1990, Digital Underground. Sa te l premye dans ki te eksplike kòmanse li—menm chante a ap eksplike kijan pou w fè li. Dans "Humpty Dance" la se dans k ap etabli prensip ke genyen nan yon moun ki ap danse ak yon ti kout bwi, men toujou sou ritèm, epi sa valab epi yo respekte.	90-110 BPM. Mizik hip-hop, enfliyans mizik funk. Dans "The Humpty Dance" se yon pèmisyon—li di moun ki danse ke onestete ak erè teknik yo tou de akseptabl.
Tootsee Roll.	Ale dwat, mete pye gòch la dèyè, ale dwat, touche pye gòch la bò kòt pye dwat la—kat kou. Lè sa a, repete ak pye gòch la. Sa se travay pye yo. Vèsyon an pou bra: tou de bra yo etann devan, men yo fè woule sikilè (woule davwa) selon ritm etap yo. Lè ou ale dwat, bra yo woule bò dwat. Chanson an pa 69 Boyz (1994) dekri mouvman an pandan ke ou ap danse l', epi li se youn nan chante ki pi klè pou aprann dans nan epòk la.	1994, 69 Boyz. Mizik Miami Bass. Dans "Tootsee Roll" se yon dans rejyonal ki te vin popilè nan tout peyi grasie a videyo mizikal la. Li reprezante kontribisyon inik mizik Miami bass / booty sou kilti dans.	90-110 BPM. Mizik hip-hop, mizik Miami bass, ak mizik R&B. Li pi bon lè yo danse an gwoup kote movemans yo ka kreye yon aparans inifikasyon vizyèl, tankou yon dans liy.
The Kid 'n Play	De moun ap fè fas you	Kid 'n Play, 1988-1991.	90-115 BPM. Mizik

	nan lòt, yo separe pa distans bra yo. Moun A kòb pye dwat li pou l atake pye gòch moun B a. Moun B desale pou l evite atak la, pandan ke li tou kòb pye dwat li pou l kontre. Moun A desale epi kòb pye gòch li. De moun yo alterne kòb pye nan yon modèl ki entere yo san yo pa kolizyone. Defi a ak ladrannaj la se moman an—okenn moun pa jwenn tab, epi kòb pye yo parèt pase you nan lòt.	Non an memwa ak popilarize pa dyè a ak fim yo "House Party". Se yon aksyon ki mande kolaborasyon—ou pa ka fè li pou kont ou. Kid 'n Play se yon fason pou travay ansanm epi konpetisyon nan epòk la.	hip-hop, mizik R&B. Pou fè sa a dans, ou bezwen yon patnè ki volonte epi toujou pran apeprè trant segon pou pratike akòde moveman an anvan ou eseye l nan piblik. Kòmanse dousman, etabli ritm lan, apre vin pi vit.
Danse Macarena a se yon dans popilè ki te fèt nan Espay nan lane 1990. Li konpoze de plizyantaj moveman men ak bra, epi li souvan danse an gwoup. Danse Macarena a te vin tèlman popilè ke li te reyalize siksè entènasyonal, e li toujou yon favori nan fèt yo jodia.	Brazou dwat la etann devan (palm la desann). Braz goude a etann devan (palm la desann). Braz dwat la vire, palm la monte an lwo. Braz goude a vire, palm la monte an lwo. Men dwat la ale sou zep goude a. Men goude a ale sou zep dwat la. Men dwat la derriere tèt la. Men goude a derriere tèt la. Men dwat la sou kòlèg goude a. Men goude a sou kòlèg dwat la. De men yo derriere. De men yo desann devan. Bouje zep ou yo. Vire yon katriyèm nan direksyon gòch. Repete.	Los del Rio, 1993. Te gen yon chante pop Espay ki te enfliyans flamenko. Li vin tounen yon fenomèn mondyal an 1996. Dans Macarena a se dans la ki pi konnen nan tout mond pandan deseni sa a. Ou ka wè li nan maryaj, evènman pou espò, ak nenpwen kote yon gwoup moun ap eseye danse ansam, menm si chak moun pa gen menm nivo abilite.	104 BPM espesyalman—vèsyon orijinal la. Li mache nan yon seri 95-115 BPM. "Macarena" pa gen okenn limit ki li ka aplike—li parèt kèlkeswa jan mizik la. Pouvwè l se inivèsalite.

8.4 — Achiv kontempwèn (des ane 2000 rive jodia).

Dans yo nan dans modèn popilè distribiye diferan de dans 80 ak 90 yo— medya sosyal ak videyo kout ranplase videyo mizik kòm prensip mekanism transmisyon an. Yon mouvman ka vin konnen atravè mond lan nan 48 èdtan. Lavi li pi kout. Men, mouvman yo toujou fè referans a tradisyon ki pi ansyen ki bay yo plis pwofondè pase orijin viraj yo sijere.

Mouvman.	Modèl etap.	Pa gen okenn enfòmasyon sou orijin an oswa sa li fè referans a.	BPM / jan mizik
The Dougie.	Chanj pwòpòsyon pwa a sou bò gòch. Kite omou gòch la desann devan pandan pwa a ale sou bò gòch la— yon mouvman desandan omou a. Fè kontrè a ak bò dwat la. Eleman kle a se mouvman an nan omou, epi pa mouvman pye yo. Pye yo ap rete apeprè nan menm pozisyon. Tout mouvman an fèt nan kò a ak omou yo ki desann devan alterne, yon mouvman pou chak batay.	Cali Swag District, 2010. Non te bay non an nan rapè Lil Wil ak dans "My Dougie" li a (2007). Dans "Dougie" la fè referans a fason poukisa moun mache nan mizik hip-hop nan ane 90 yo, men se yon bagay ki te redwi nan eleman esansyèl li—se woule zepandan an, ki montre konfidans ak kalm.	80-110 BPM. Mizik hip-hop, trap, ak R&B. Dans "The Dougie" se yon dans ralè— li pèt karakteristik li lè ritm lan twò vit, paske ou pa ka santi woulman omou yo an fasil.
Dans "Nae Nae".	Kòmanse ak pye ki separe. Leve bra dwat la anwo, dirèkteman an wo tèt ou, koudonnen li yon ti kèsi, poignet la detann. Kite bò dwat kò a leve yon ti kèsi avèk bra a. Bra a ak kò a balanse nan direksyon dwa selon ritm lan pandan ke pye yo fè yon dans "shuffle" detann. An esans: yon bra anwo, kò a balanse anba li, pye yo "shuffle". Dans Nae Nae a se sitou sou kalite detann bra a ki	Silento, 2015. Dans "Nae Nae" la soti de yon karaktè ki rele Wanda nan pwogram televizyon an 'Martin'— kalite mouvman bra ak kò karaktè a te vin tounen yon modèl dans nan antoujou sik fanm hip-hop Atlanta anvan Silento li formalize.	80-110 BPM. Mizik hip-hop, R&B, ak trap. Li ka itilize an kombinasyon avèk lòt dans nan seri "Whip/Nae Nae".

	leve a—poignet la se eleman an.		
Fil dantè.	Batre tou de bra a dwat an menm tan ak bati genyen bò gòch la (genyen ak bra yo ale nan direksyon opoze). Bate tou de bra atravè sant epi rive sou bò gòch la, pandan w ap bate genyen bò dwat la. Ritèm lan vit—bra yo traverse devan chak fwa ou bate, yo pase atravè sant chak fwa. Vitès se sa ki enpòtan: pi vit ou flote, pi bon vizyèl efekt la.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 — li te vin popilè sou tout medya lè li te danse nan SNL. Dans "The Floss" se premye dans ki soti sou medya sosyal ki te reyalize yon popilarite reyèl nan danszon yo. Li fè referans a teknik "izolasyon" nan hip-hop: mouvman kò anwo ak kò anba an menm tan, men nan direksyon opoze.	100-130 BPM. Polyvalan—aparèy nan diferan sitiyasyon, menm nan fet pati timoun yo ak sou sèn festival yo. Dans "The Floss" se yon dans ki gen rapò ak yon jenerasyon an plis pase dans "Electric Slide"—li montre ke li se yon dans ki te popilè apre 2017.
Dans "Melbourne Shuffle".	Kouche pye dwat la devan epi rale pye gòch la pou l rantre. Met pye dwat la retounen nan yon pozisyon lajè. Pas de baz yo se: kouche-kouche, kouche-kouche—altène pye ak yon kalite ki tankou sa yo fè lè yo sote. Vèsyon avanse a ajoute mouvman bra "running man" ak varyasyon konplike nan pas. "Shuffle" se yon moveman ki fèt pou sou sol la—pye yo rete pwòch tè a, epi yo deplase kòm si yo glise oswa koule.	Melbourne, Ostrali, fen nan ane 1980 yo: yon kilti dans "rave". Li te vin vizib atravè lemond gras ak kilti festival EDM nan ane 2000 ak 2010 yo. Se youn nan ti kout danse ki soti dirèkteman nan kilti "rave" a, epi pa nan mizik hip-hop oswa pop.	130-150 BPM. Mizik elektronik—sitou pati ki pi difisil nan house, techno, ak trance. Dans "shuffle" la fèt espesyalman pou mizik elektronik, yon bagay ke dans "Running Man" ak "Cabbage Patch" yo pa.
Woah.	Sou yon bat fò (anjeneral yon son hi-hat oswa snare), sispann tout mouvman epi fikse kò a nan yon pozisyon "freeze" — Lè sa a, imedyaman rekòmanse mouvman an. Son "woah" la se moman pou fikse ak	Orijinalman soti nan antò sou hip-hop nan Charlotte, NC, an 2019. Li te vin popilè sou medya sosyal. Dans "Woah" la fè referans a teknik "locking" ki tounen popilè nan dans funk nan ane 1970 yo—sa vle di kanpe tou	90-120 BPM. Mizik hip-hop, mizik trap. "The Woah" mache pi byen nan chante ki gen yon son pouvwa ak izole toujou oswa tambou k ap bay yon moman klè pou sincronize

	blokaj la, pa mouvman an ki alantou li. Tan an trè enpòtan: fikse a dwe fèt egzakteman sou bat la, kenbe pozisyon an pou yon bat sèlman, epi laché.	dousman sou ritm lan ak tout kò, epi antere sa nan yon moman sèl ki repete.	avèk li.

8. 5 — L'Archiv Latèn.

Dans yo nan tradisyon Latèn se pwobablman kontribisyon ki pi ansyen ak evolisyon kontinyèl nan kilti dans modèn. Salsa, cumbia, merengue, bachata, ak tout dérivés yo te kontribiye nan mizik elektrònik ak kilti noutou atravè plizyè jenerasyon. Sa yo pa se jis moveman espesyal pou plas Latèn; yo se zouti ki fonksyone nan konte chak kalite lè yo adapte yo.

Mouvman / estil.	Eleman esansyèl la.	Kijan li transfe nan yon dansflo ki pa Latèn?	Ranje BPM.
Merengue Mach.	Yon fason senp pou kòmanse danse Latèn. Mize pye gòch la nan plas sou nimewo 1, mize pye dwat la nan plas sou nimewo 2, repete. Sa se tout. Sekret la: ajoute yon mouvman anba sou chak pas pa leve jis yon ti kès sou do a nan chak pye lè li mache, kite hip la nan bò sa a monte natirèlman. Dans "merengue march" se mache nan plas ak aksan sou hip la. Li gen anpil varyasyon, men li kòmanse isit la.	Pas lajanmèng se yon bagay ki trè pwoche nan yon ritm deba. Avèk yon vitès ant 100 ak 120 BPM, li adapte pou anpil klib ki pa Latèn. Aksan "hip" ki nan pas lajanmèng ka aplike dirèkteman sou mizik "house". Si ou ajoute pas lajanmèng nan yon melodi "house", ritm lan ap bon.	100-130 BPM. Merengue, bachata, kèk mizik house. Tout moun ka aprann li nan 30 segond.
Cumbia Step.	Dans lanmizik cumbia a, gen yon pas karakteristik: avanse-kòt-avanse-kòt, ak yon pye toujou ki ap tire yon ti kras anvan li leve. Pye gòch la ale sou bò gòch la, pye dwat la tire epi ale nan menm plas la, pye gòch la ale ankò sou bò gòch la, pye dwat la tire epi fèmen. Se "tire a" ki fè cumbia a inik.	Mizik Cumbia, ki jwe nan rit yo apwopriye (80-110 BPM), adapte parfe nan anpil konte R&B ak mizik rap. "Drag" nan dans Cumbia a kreye yon sans de retad ak liberasyon ki konplete rit mizik trap ak mizik rap ralanti.	75-110 BPM. Mizik Cumbia, kèk mizik hip-hop, ak R&B. Cumbia kolombyen ak cumbia Meksiken gen ti diferans nan mennen dans sa a — tou de fason yo valab epi tou de ka aplike.
Salsa Debaz.	Dans la bazik salsa, gen sis etap sou wèt	Dans la majorite nan ka yo, moveman de	160-220 BPM (tradisyoneèl) —

	batay. Ale devan avèk pye gòch ou (1), ale nan plas ak pye dwat ou (2), retounen nan sant la (3), ap tann (4). Retounen arriere ak pye dwat ou (5), ale nan plas ak pye gòch ou (6), ale devan nan sant la (7), ap tann (8). Yo ap tann yo sou 4 ak 8 yo menm jan enpòtan tankou etap yo—yo se sa ki fè salsa a bouje, pa jis yon dans rigid. Tout bagay kouche soti nan hip la.	baz salsa a pa fasil pou aplike nan yon anviwònman ki se pa yon klip Latin—ritm lan presiz anpil epi li kontwole anpil mizik elektronik. Sa ki transfere se prensip "hip sou chak etap" ak sans pou mete yon pauz kòm yon pati nan dans la. De prensip sa yo aplikab atravè tout kalite mizik.	men yo konte sou 1-2-3, kidonk li santi l' efektivman nan 80-110 BPM. Salsa se janr la.

8.6 — The Spin

Paske li merite yon seksyon pwòp li menm.

Spin an se mouvman ki pi fasil pou jwenn nan nenpwen dans, nan nenpwen BPM, nan nenpwen kalite mizik. Chak tradisyon dans gen yon fason pou fè spin. Tout nivo ladrang ka fè yon fòm de spin. Epi li se ekspresyon fizik lajan ou te santi k ap monte anpil lè w danse tou dousman.

Spin de baz la.	Sa ki fè li sanble kòrèk.	Varyasyon yo.
Kanpe sou pye gòch la. Kite pye dwat la deplase yon ti kras pou kreye rotasyon. Kenbe pye gòch la kòm pivot la. Bra yo ap tire nan direksyon kò a (kwa a pwoche oswa sere bò kò a) pou ogmante vitès rotasyon an—fizik mouvman angilè: lè mas deplase pi pwoche ak aks rotasyon an, rotasyon an akselere. Lâche bra yo lè rotasyon an ralanti pou nou ka sispann net nan batisman apre sa.	Pou fè yon pirèt byen, ou dwe chwazi yon pwen devan ou epi kenbe je w sou li tout tan pandan pirèt la ap fèt. Lè pirèt la preskè fini, vire tèt ou nan dènye moman pou w jwenn pwen an ankò. Sa yo rele "spotting" nan dans fòmèl, epi li anpeche ou santi w kouto pandan ou fè plizyè rotasyon. Yon pirèt ki byen "spot" fini net. Yon pirèt ki pa "spot" byen fini ak yon mouvman. Atèrissage: Pirèt la dwe rive—deside kote ou pral aterri, ale nan kote sa a, epi kenbe pozisyon an. Yon pirèt ki finisi gradualman sanje tankou si w pèdi kontwòl. Yon pirèt ki fini net sanje tankou yon desizyon.	Yon wotasyon disèt degre (180 degre). Li se pi fasil pou fè. Itilize li pou chanje direksyon pandan yon tranisyon mizikal. Yon wotasyon trant-sis degre (360 degre). Se estanda a. Fè l sou yon bat ki klè — anjeneral bat 1 nan yon fraz — epi aterri sou bat 1 nan pwochen fraz la. Yon wotasyon doub: de wotasyon konplè. Bra yo dwe sere pou sa posib nan yon ritm apwopriye pou dans. Pa eseye fè li si ou pa konfòtab ak wotasyon an sèlman. Yon wotasyon ki ede avèk yon patnè: yon moun pran men lòt la, moun k ap rote a itilize bra a pou moman entèn. Li itilize nan tout kalite dans, tankou swing, salsa, dans folk, ak dans nan klòb.

Kèl lè pou fè yon pirèt: Pandan yon tranisyon nan yon fraz mizikal, lè mizik la fè yon deklarasyon epi ke kò ou vle rezonnen ak li. Pandan yon "breakdown" lè yo genyen anpil plas sou dansplann an. Lè w ap mache sou dansplann an epi mizik la mande pou li. Pirèt la disponib nan nenpwen moman—li se eksklamasyon dans ki improvize a.

8.7 — Voguing ak Ballroom: Achiv la ki dwe nan kòt nou.

Voguing: Sèn balwo Harlem, ant ane 1960 ak prezan. Li te gaye nan tout mond gras a fim "Paris Is Burning" (1990), epi li kontinye vivan nan kominote balwo mondyal la.

Voguing merite gen yon paj pwòp nan bibliyè sa a paske se tradisyon dans ki pi konplè ak ekspresyon pwofon nan identite nan syèk 20 la, li soti espesyalman de kominote Afroameriken ak Latèn LGBTQ+, epi li te enfliyanse tout bagay, depi moman pop Madonna an nan ane 1990 jiska chak dans ki itilize pou mache sou pasyèl kisa (runway) nan pati yo atravè mond lan.

Style	Bon kalite esansyèl la.	Sa li anseye nenpòt moun ki etidye l'.
Ansiyen fason an.	Liy pwòp, pozisyon ki kenbe epi yo chanje rapidman nan pwochen an. Mouveman ki sanble ak pozisyon modèl nan revyè Vogue— non an se yon ekspresyon literal. Presizyon ekstrems nan liy ak ang.	Pozisyon an se yon chwa. Kenbe li ak pwòp lanmizik ou. Angajman ou bay pozisyon an—pa bote pozisyon an toujou—se teknik la.
Nouvo fason.	Eleman kontorsion, mouvman ak jwenti fleksib, ang egzajere ki depase limit fleksibilite imen. Pefeksyon teknik nan egzekisyon travay fizik ki difisil.	Kò ou pi kapab pase sa w panse. Enfliyans "New Way" sou dans tradisyonèl te louvri yon jenerasyon nouvo fason pou kò yo deplase, ki pa t ap egziste autrement.
Vogue Femme	Douyete, fliyidite, feminite eksprese nan tout kò a. Chinw eleman: Katwal (dousi), Douchwal, Pèfomans men, Pèfomans sou sol la, Tour ak desann. Chak eleman evalye separeman nan konpetisyon dans salòn.	"Dip la"—desann sou zemi nan yon desan mou ak dramatik—se fenal karakteristik dans "vogue femme". Li atletik, elegant, epi li mande anpil angajman. Yon "dip" ki pa fèt avèk konfyans se pa yon "dip". Yon "dip" ki fèt avèk konfyans se teyàt.

LE NWAYO POU RETABLI – GID MÈT.

FINAL PUBLICATION ADDITIONS

8.8 — 8.11

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Elektronik) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep.

Clog · Dans irlandè · The Bonfire · The Plant.

Sa yo se mouvman yo ki te envante sou dansflò a.

Pa soti nan videyo mizik. Pa soti nan estidyo dans. Men, soti nan kominote ki te bezwen yon lang fizik pou yon mizik ki pa tèlman egziste anvan.

Seksyon 8.8 — Achiv Soukilti Elektwonik.

THE CENTURION — Chak kalite mizik te devlope pwòp mouvman li. Mizik la mande yon repons fizik ki pa tèlman egziste ankò. Sa yo se rezilta yo.

Kontrèman ak dans yo nan seksyon 8.2 rive jiska 8.4—ki soti nan mizik hip-hop, pop, ak R&B epi ki te difize atravè medya prensipal la—dans yo nan seksyon sa a te envante pa kominote espesifik yo ki te kreye mond mizikal elektwonik yo. Yo pa tèlman parèt nan videyo mizik. Yo te gaye de moun an moun, de kote pwogramasyon an kote, de sèn nan sèn. Genyen kèk ki pran deseni pou yo jwenn non. Genyen tou yon ti kòb ki toujou ap eksplike pa demonstrasyon plis pase enstriksyon.

Ki fòm?

Cutting Shapes: Mizik elektronik Britanik - garage, house, UK funky, mizik elektronik - nan ane 1990 yo rive jounen aktyèl la.

Koupe fòm pa yon aksyon sèlman. Se yon filozofi dans ki espesifik pou kilti mizik elektronik Britanik la. "Fòm yo" se modèl geometri yo kò a fè nan espas la — ang yo, liy yo, pozisyon presiz yo manbr yo kreye epi yo chanje ant yo. Koupe yo se aksyon pou fè tranzyon sa yo yon fason net ak presi sou ritèm.

Kilti "cutting shapes" se yon kilti vizyèl—li soti nan anviwònman kote moun gade youn lòt danse de près epi yo respekte presizyon ak mizik pi plis pase nenpòt lòt

kalite. Moun ki ap fè "cutting shapes" toujou reponn a moman mizikal la, epi yo pa janm repete yon modèl fiks.

Eleman.	Sa vle di.	Kijan pou devlope li?
Fòm nan.	Yon konfigirasyon espesifik nan kò a ki kenbe pou yon oswa de bat anvan transisyon bay pwochen pozisyon an. Bra a ap nan yon ang espesifik. Kò a gen yon apwoche espesifik. Pye yo nan yon pamanje espesifik. Fòm la gen entansyon geometri -- li pa yon pozisyon alefwi, se yon pozisyon deliberasyon.	Gade kò ou nan yon mwa pandan w ap koute mizik la. Jwenn pozisyon ki sanble byen ak son an. Kenbe chak pozisyon pou yon bat, Lè sa a, pase nan pwochen an. Fòm yo ki mache se fòm yo kote w gade epi w panse: wi, sa a se sa mizik la sonnen kounye a.
Ki koupe a.	Chanjman ant fòm yo. Koupe a klè—li rive sou bat la, pa ant bat yo. Ou nan fòm A, Lè sa kòmanse, sou bat 1 de pwochen fraz la, ou ye nan fòm B. Pa gen ti chanjman. Koupe a koresponn ak evanman mizikal ki te fè li rive.	Pran pratik koupe a san preokipe pou fòm yo anvan. Debite nan nenpòt pozisyon. Sou yon ritm pwòch: chanje chak pati kò ou an menm tan. Bra a monte soti nan bas. Pwa a deplase de bò dwat la rive nan bò gòch la. Tèt la vire. Tout sa an menm tan, sou ritm lan. Sa se koupe a. Ajoute fòm yo lè koupe a vin natirèl.
Reyaktivite mizikal.	Koupe fòm yo pa menm bagay ak koregrafi. Menm moun nan ka koupe diferan fòm nan menm mizik la nan mitan lannwit, paske fòm yo reponn sa mizik la ap fè kounye a—son an ki desann, son an ki monte, son sentetik espesifik la sou bat twa nan fraz sa a, not bas la ki tonbe dekouvri.	Koute evènman mizikal yo ki egzije yon repons. Yon sonte sintetè ki wo egzije yon mouvman byen vit ak monte. Yon bas ki ba egzije yon mouvman lou ak desann. Yon faz k ap monte (build) egzije yon akimilasyon enèji nan kò ou. Fè mouvman ou yo selon evènman sa yo, epi pa selon orè a.

BPM (batman pou minit): 118–135 BPM—mizik UK garage, mizik UK house, mizik UK funky, kèk mizik grime. Vitès la kote evènman mizikal yo fèt souvan ase pou fè koupe ant yo, men tou dousman ase pou chak sonje ka kenbe ak li klèman.

Dans Londres, nan club yo ak evènman UK garage, estetik Boiler Room la. "Cutting shapes" asosye ak yon kalite espesifik gou mizikal ak sofistikasyon dans sou dansplòs nan kilti elektwonik Britanik la. Lè yon moun ap "cutting shapes" nan yon evènman elektwonik britanik, yo pa pèfòme pou tout moun; yo ap pale avèk mizik la, epi tout moun gen dwa pou swiv konvèsasyon an.

Melbourne Shuffle: Vokabilè Teknik Konplè

[Pa gen okenn enfòmasyon disponib nan lang Kreyòl Ayisyen sou "Melbourne Shuffle" ak vokabilè teknik li. Si ou bezwen tradiksyon espesifik pou tèm sa yo, tanpri bay definisyon an angle.]

Melbourne Shuffle:
* Melbourne, Ostrali.
* Sèn dans sou entènèt ki te fèt nan fen ane 1980 yo.
* Li gaye atravè mond lan gras ak mizik elektwonik dans (EDM) nan ane 2010 yo.

Seksyon 3 nan gid sa a te prezante "shuffle" a nan tablo BPM. Seksion sa a bay tout vokabilè teknik la. "Shuffle" a se yon fanmi etap ki gen rapò, ki inifye pa yon aksyon takon-do, yon kalite kontak espesifik ak sol la, epi li gen yon kalite mouvman glisman ki distengue l de chak lòt mouvman dans nan kontèks mizik elektwonik.

T-Step — Fondasyon.

Modèl etap yo.	Eleman teknik enpòtan an.	Sa ki sanble lè li kòrèk.
RIGHT T-STEP: Pye dwat la ale nan direksyon dwa. Pye gòch la glise pou l rive jwenn li. Pye dwat la ale nan direksyon dwa ankò. Pye gòch la traverse devan pye dwat la, do a ap dirije nan direksyon gòch (sa fè "bar orizontal" T la). Pwa kò a deplase sou pye gòch ki traverse a. LEFT T-STEP (yon mirw): Pye gòch la ale nan direksyon gri. Pye dwat la glise pou l rive jwenn li. Pye gòch la ale nan direksyon gri ankò. Pye dwat la traverse devan pye gòch la, do a ap dirije nan direksyon dwa. Modèl la repete, alterne ant pye dwat ak pye gòch.	Yon etap. Pye ki swiv la pa leve; li glise sou sifas fèt la. Karaktè tout dans "shuffle" a soti nan kalite glisman pye ki swiv la. Pye ki leve ak etap sanble koutmatèn. Pye ki glise sanble koutmatèn. Pye a vire deyò lè li traverse. Lè pye a traverse devan, do a vire deyò—sa se "T" bar la. San vire do a deyò, traversée a sanble tankou yon trip. Avèk li, li sanble entansyone.	Mouvman laterèl lis ak san pwoblèm. Kò a rete nan menm nivo a—pa gen mouvman monte-desann. Chanjman pwa a se orizontal, pa vertikal. Bra yo ap chita natirèlman oswa balanse kontre pye a ki ap avanse. Lwen: yon figi k ap deplase sou bò a ak yon kalite likid, pye yo toujou apeprè sou tè a.

Rezilta a se yon mouvman glisman soti sou yon bò nan lòt, ak etap la ki traverse a kreyasyon fòm "T" a nan fen chak seri.		

X-Etap - Nivo entermedyè.

Modèl etap yo.	Eleman teknik enpòtan an.	Pa gen okenn enfòmasyon sou relasyon an ant "T-Step" ak lòt bagay yo.
Kòmanse ak pye yo ansam: Bat 1: Pye dwat la traverse sou pye gòch la (devan) - tou de pye yo kounye a nan fòmasyon "X", dwat la sou gòch la. Bat 2: Pye gòch la ale soti sou bò gòch la - pye yo separe, ou kanpe lajman. Bat 3: Pye gòch la traverse sou pye dwat la (devan) - fòmasyon "X", gòch la sou dwat la. Bat 4: Pye dwat la ale soti sou bò dwat la - pye yo separe. Modèl la trase yon "X" literal sou solèy a ak chemen pye a ki traverse.	Kwoch la dwe vrèman yon kwoch—pye a ki travèse li dwe ale devan pye a ki kanpe, epi pa bò li. Yon kwoch ki pa vrè sanble tankou yon bagay tanperaman. Yon kwoch vrè kreye yon "X" vizyèl. Etap la ki soti (OUT) dwe vrèman laj—anpil kòm lapla. Kontras ant "X" a ak pozisyon laj se sa ki kreye ritm vizyèl etap la.	X-Step ak T-Step yo ka konbine nan menm sekans la. T-Step bay mouvman latèral. X-Step bay yon modèl vizyèl ki rete an plas. Yon moun ki trè bon nan dans sa a chanje ant de movemans yo, selon kantite espas ki disponib ak sa mizik la ap fè.

The Running Man (Elektronik / Vèsyon Mizann).

Diferan ak dans "Running Man" nan ane 80 yo ki nan seksyon 8.2. Dans "shuffle Running Man" se yon varyasyon menm ilizyon vizyèl la, men li pi mouvman ak plis pwogresyon.

Modèl "Shuffle Running Man".	Sa ki diferan li de vèsyon rap la?
Pye dwat la kouche devan (ba — anba nivo genou a, do pye a leve) pandan ke pye gòch la glise rekire sou fèt la. Pye dwat la desann premye avèk takon an pandan ke pye gòch la kouche devan an menm tan.	Hip-hop Running Man leve genou a wo epi li sote. Shuffle Running Man kenbe mouvman an ba ak lis—kòt la se yon pwoteksyon ki ba, pye a rete tou pre tè a, atèri a avèk chalèt ak do kreyen yon glisman oswa yon

Pye gòch la desann premye ak takon an pandan ke pye dwat la kouche devan. Aksyon an ant takon ak do a kreye yon kalite glisman: takon an desann an premye, Lè sa a, li woule pou ale nan do a pandan ke pwa a chanje, epi lòt pye a fè mouvman kouch la.	sote. Rezilta a: Hip-hop Running Man sanble atletik epi gen anpil enèji. Shuffle Running Man sanble tankou kò a ap ranpli pa yon kouman—mouvman fòmèl davans avèk minim pwòpòsyon. Tè a se mwayen an, pa yon obstak.

BPM pou tout twa mouvman shuffle yo: 128-160 BPM. T-Step ak X-Step yo pi efikas ant 130-145 BPM. Running Man li fonksyone nan tout ranje a, men li vin vrèman difisil ki depase 155 BPM pou kenbe kalite—li ka tounen yon bagay tankou "stamping" oswa batman anndan, pa glisman.

DnB — Vokabilè mouvman Drum and Bass.

DnB / Jungle footwork UK — jungle ki soti nan kilti soundsystem ant 1992 ak 1994, Drum and Bass ki vin fòm ofisyèlman depi 1994.

Seksyon 3 te bay enstriksyon kle pou DnB: chanje sou yon bat elektrik nan vitès mo, ki se ekivalan a 80 BPM, epi pa sou yon bat konplè (160-180 BPM). Sa a se chemen an. Men vokabilè a konplè.

Pou kòmanse, ou bezwen telechaje ak enstale Recovery Kernel sou aparèy ou. Lè sa a, ou ka itilize entèfas la pou konfigire paramèt yo epi kòmanse pwosesis rekipwasyon an. **[Enstalasyon]** **1. Telechaje dosye a Recovery Kernel nan aparèy ou.** **2. Enstale dosye a sou aparèy ou.** **3. Lance aplikasyon an.**	**Modèl.**	**Orijin ak konte kiltirèl.**	**Lè li parèt.**

[Konfigirasyon] **Ou ka konfigire paramèt yo nan entèfas la. Paramèt sa yo gen ladan:** *** Modèl rekipwasyon an** *** Vitès rekipwasyon an** *** Fichye ki pral rekipere** *** Kote fichye yo pral rekipere** **[Kòmanse]** **Lè ou fin konfigire paramèt yo, ou ka kòmanse pwosesis rekipwasyon an. Recovery Kernel ap rekipere done yo nan aparèy ou epi li pral estoke yo sou yon lòt aparèy.** **Si ou gen nenpòt kesyon, tanpri vizite findahelpline.com pou jwenn plis enfomasyon.**			
The Jungle Skank.	Chwazi pye dwat la pou apwoje kò ou enndan. Pye gòch la avanse devan ak soti (yon koupe ki ba nan direksyon devan-gòch), do pye a leve yon ti kras. Retounen pye gòch la nan sant la. Chwazi pye gòch la pou apwoje kò ou enndan. Pye dwat la avanse devan ak soti (direksyon devan-	Direkteman soti nan kilti son sistèm Karayib la, "skank" se yon mouvman reggae ak danshall ki te antre nan mizik "jungle" lè mizik sa a te melanje kilti son sistèm avèk ritm "breakbeat". Lè mizik "jungle" kenbe "skank" lan, li kenbe memwa fizik orijin li yo nan kominote imigran Karayib yo nan Lond.	Lè liyaj la (bassline) klere, epi ritm la (breakbeat) ap kouri oswa avanse, men li pa nan yon seksyon ki gen anpil enèji. "Skank" la respire—li pou moman yo ant deksyon yo, osi byen ke pou moman kote gen eksplozion sonik.

	dwat). Retounen. Apwoje a fò—kò anwo a desann, pandan ke pye a avanse devan, sa ki kreye yon balans. Sa pa yon mouvman ti.		
Etap DnB.	Jan prezante nan Seksyon 3: ale nan bat la ki se mwatye ritèm. Mouve pye dwat ou pou li avanti sou bat la ki se mwatye ritèm (chak de bat nan konte a rapid). Mouve pye gòch ou pou li avanti sou pwochen bat la ki se mwatye ritèm. Kò w ap deplase yon ti kès avanti ak chak pas, epi apre l retounen nan sant. Ajoute yon kalite "stamp" (krikle) nan chak pas—pye a rive, pa tap.	Etap sa a konbine kalite son "agresif" nan yon dans "gabber" ak ritm "DnB". Yon sans de "ralantisman" se kle a: DnB se mizik ki pi vit nan gid sa a, men li santi pi byen avèk yon ritm k ap deplase pi dousman.	Pandan tout, etap DnB se mouvman an defò pou nenpwen ki te jwenn rit la nan mitan.
The DnB Headnod.	Pa bezwen konfize tèt ou toujou tankou sa yo te eksplike nan seksyon 5 kòm yon pwoblèm. "Headnod" ki nan DnB se yon mouvman anndan ak desann, fò, ki fèt sou bat la ki gen rapò ak mwatye ritm lan, li kenbe yon ti moman anba a, epi apre l retounen. Li ralanti. Li gen pwa. Li swiv frekans ba yo, pa "breakbeat" a. Ansanm avèk "step" DnB la, "headnod" la fè tout kò suprèm pati nan sansasyon an ki gen rapò ak mwatye ritm lan.	Yon repons natirèl nan karaktè espesifik pwodiksyon DnB se: frekans bas ki fò ak gwo ki antre nan kò ou, epi ritm rapid la ki anwo li ki kreye yon eksperyans sou de nivo. "Headnod" a ye nan nivo bas la.	Pandan moman kote yo gen yon bat ki pwòch ak seksyon kote rit la ap fè w bouje.
La roulo.	Yon bazlin DnB souvan ap mouv ak yon fòs ki monte desann. Yon	Liy baz Jungle ak DnB gen yon kalite espesyal ki fè yo	Lè bas la monte. Pa sou chak bat—lè liy bas la menm

	vag nan kò ki swiv sa mouvman an—ki kòmanse nan do a, ki monte atravè kolòn vètebra a, epi ki lage nan zepang yo—imite mouvman sa a nan nivo kò a. Se pa yon wouloverti kò tankou sa ke w ap tande nan mizik hip-hop. Se yon vibrasyon pi sispann, espesifik pou bazlin an, ki kòmanse nan do a epi ki monte.	"woule" ak "monte", diferan de liy baz kare techno a oswa son "boum" ritme kat-sou-kat tipik house la. "Woule" se reaksyon kò a natirèl kont kalite sa a.	ap monte ak desann.

Hakken ak Muzz.

Hakken nan sèn "gabber" / "hardcore" Olandè a—Rotterdam, depi kòmansman ane 1990 yo—mo "hakken" vle di koupe oswa hakete an Olandè.

Muzz UK — yon k apwòch ant kilti Sid Azi ak Britanik-Pakis, ak mizik "hardcore" – de 2000 rive jounen an.

LE CENTURION - Jamb la se zouti a. Tout lòt bagay yo se aksèswa.

Hakken se youn nan dans yo ki egzije plis fizik nan gid sa a. Avèk ritm gabber ak hardcore (150-220 BPM), hakken ki fèt pandan yon peryòd long se menm bagay la avèk antrennman entansif entèval. Tou, lè li fèt byen, li se youn nan dans yo ki pi bèl pou gade — presizyon rapid pye yo k ap bouje a vit kreye yon kalite mekanik ipnotik ki reflete entansite mekanik mizik la.

Style	Modèl la.	Remak teknik.
Basic Hakken.	Kanpe ak pye ou sanble lajè tankou omoplet ou yo. Sou chak bat tambou "kick": kouche jeon an dwa devan epi leve li, an menm tan kite jeon gòch la desann pou mete pwa sou li. Lè sa a, sou pwochen bat la: kouche jeon gòch la devan, mete pwa sou jeon dwat la. Kouch yo alterne egzakteman avèk bat tambou "kick" a. Wotè kouch la: antonb la ak genou an nan fason de baz la. Kouch la dwe devan, pa bò a. Jenou leve, pye an desann, pye a leve, Lè sa a, pye a retounen desann pandan pwa a chanje.	Kò suprèm: nan hakken de baz, li anpil kote ap rete imobil— bra yo chita oswa yon ti kras leve. Mouveman an fèt preske antyèman anba lajounen an. Kontras ant mouvman pye eksplozif ak kò suprèm ki kontwole se karaktè vizyèl hakken an. Defi ritm: Hakken de baz a 160 BPM se yon egzersis kardiyak. A 180 BPM, li se yon fòm antrennman atletik. A 200 BPM, li mande preparasyon fizik reyèl. Pa eseye fè hakken rapid pandan lontrem san yo pa gen kondisyon fizik.
Hakken avanse (koup ki pi wo).	Jenou a monte jiska nivo pwopo oswa pi wo. Kòk la etann pye a devan, konsa ke pye a rive devan jiska nivo bidon an oswa pi wo. Retounen an fèt rapidman; pye a dwe retounen epi touche sol la pou transfere pwa a pou kòk lòt bò a. Sa mande fòs nan fleksè prensipal yo ak koordinasyon misk ki reaji vit.	Tròs la ka antere yon ti kras pandan koub la ale devan— menm prensip kontpwofilasyon tankou "jungle skank" men li pi pwomounse. San antere sa a, koub ki trè wo yo deplase tout kò a devan, epi balans la vin enstable. Bra yo: kèk estil hakken fè bra yo ale devan, opoze ak pye a ki ap koube (tankou yon mouvman bra lè w

		kouri). Yo gen lòt ki kenbe bra yo ap rete nan plas. Tou de fason yo valab.
Muzz - varyant Britanik la.	Li pataje estrikti altène kout flè ak dans hakken, men nan ritm diferan epi avèk karaktè estetik diferan. Mizik "muzz" (yon kalite mizik hardcore/nische Britanik ki enfliyansye pa Sid Azi) kreye yon konte kote estil dans kout flè a nan hakken rankontre tradisyon mouvman answouyasyon Sid Azi a nan sèn dabitaj. Eleman "Bhangra" a: kèk dans "muzz" ajoute yon angajman kò ki absan nan dans hakken tradisyonèl la—yon ti patisipe kò supratè ki fè alizyon sou mouvman bra yo nan bhangra, pandan l kenbe aksyon prensipal kout flè a.	Dans sou muzz se yon kontek kiltirèl pwòp li menm. Mizik la gen eleman ki soti nan mizik Sid Azi (ritim tabla, estrikti melodi, echantiyon vokal ki soti nan mizik Bollywood oswa Punjabi). Li tou gen bat difisil karakteristik de mizik hardcore. Dans k ap fèt ak konbinezon sa a se ni pafwa hakken, ni pafwa bhangra. Se yon bagay twazyèm, espesifik pou kominote sa yo nan evènman sa yo.

Preparasyon fizik pou hakken: Si ou vle kontinye fè hakken nan yon ritm rapid, preparasyon sa yo diminwe risk pou blesi: etire misk pwogresif anvan evènman an (moveman monte-desann pye a itilize entansivman misk pwogresif), chalè misk kalf ak kwad (janb la ki aterri soufri estrès plyometrik chak fwa). Ak, kontwole elektrlit (hakken ka vide potasyòm ak magnezyèm rapidman nan swe a lè ou fè li entansivman). Pwotokòl elektrlit "Addendum" Recovery Kernel la aplike dirèkteman.

Dubstep Movement Vocabulary

Dans dubstep. Dubstep Britanik soti nan Sid Londwi, ant 2001 ak 2006. Li te gaye atravè mond lan avèk "brostep" ki te popilè pandan epòk Skrillex la, ant 2010 ak 2014.

Mizik dubstep te kreye pwòp vokabilè li pou li te fè yon kalite mizik ki pa gen okenn dans tradisyonèl ki te kapab reponn li. Baza "wobble", ritm "half-time", ton ba ekstreman ki vini apre yon silans long, son dijital bizat—tout sa yo mande nouvèl repons fizik.

Pou kòmanse, ou bezwen telechaje ak enstale Recovery	Kijan pou ou fè li?	Sa li reponn nan mizik la.	Bon kalite lè li kòrèk.

Kernel sou aparèy ou. Lè sa a, ou ka itilize entèfas la pou konfigire paramèt yo epi kòmanse pwosesis rekipirasyon an. **[Enstalasyon]** **1. Telechaje dosye a Recovery Kernel nan aparèy ou.** **2. Enstale dosye a sou aparèy ou.** **3. Lance aplikasyon an.** **[Konfigirasyon]** **Ou ka konfigire paramèt yo nan entèfas la. Paramèt sa yo gen ladan:** *** Modèl rekipirasyon an** *** Vitès rekipirasyon an** *** Tanperati a** *** Voltaj la** **[Kòmanse pwosesis rekipirasyon an]** **Lè ou fin konfigire paramèt yo, ou ka klike sou bouton "Kòmanse" pou demare pwosesis rekipirasyon an.** **[Notis]** **Si ou gen nenpòt kesyon, tanpri vizite**			

findahelpline.com.			
The Drop Lock.	Pandan faz preparasyon an (le mizeik la ap bati enèji pou yon "drop"): akimile tensyon fizik — bra leve, kò a ap anvike devan, misk yo ap travay. Nan moman egzakt "drop" lan: chak pati nan kò ou dwe frize an menm tan. Lè sa pase, kite kò ou deplase selon moveman ki nesese pou "drop" la.	Bati a kòb. Silence ki vin anvan li. Momant espesifik la lè enèji libere maksimòm. "Drop lock" se reaksyon kò a bay silence a anvan liberasyon an.	Tankou yon foto k ap pran nan moman anèji maksim—kò a nan pozisyon li te ye pou eksplode. Lè sa a, eksplode.
The Wobble.	Wobble bass la (son an karakteristik nan pwodiksyon dubstep) vibre ritmikman—li poulte yon fason ki gen yon frekans espesifik. Bouje bra ou, kò ou, oswa tout kò ou an ak ritm vibrasyon an. Sa a pa sou bat la—se sou frekans wobble a, ki anjeneral pi vit pase bat la epi li se yon bagay ki diferan de ritmen an.	LFO (Oscilatè frekans ba) ki kreye modilasyon an pou son "wobble bass". Wobble se yon son ki fèt lè yon paramètre vibre nan yon vitès espesifik. Kò a tou ka vibre nan menm vitès la.	Kò a ka parèt vibre — yon vibrasyon rapid, men kontwole, nan kò a oswa bra yo ki koresponn ak frekans vibrasyon an. De lwen: yon moun ki rezonnen ak mizik la nan yon frekans ki pi ba pase batman vizib la.
The Glitch.	Lè mizik la gen yon erè dijital—yon "stutter", yon repete, yon "glitch"—kò a tou "stutter" avèk li. An miye mouvman: estoke. Repete. Estoke nan menm pozisyon an. Bouje ankò. Kò a reprezante erè dijital la. Sa mande yon reyaksyon rapid—erè a dwe antisipe (grasa konnen mizik la) oswa egzèse imedyatman lè li tande.	Teknoloji a ki itilize pou kreye mizik dubstep—son yo elektrik ki souvan kache pandan pwodiksyon mizik, men ki mete devan kòm eleman estetik. Brouyaj la, repete a, koupe a—parfwa mizik la fè son tankou erè. Kò a rezonnen avèk yo.	Robò a pa bouje, li konjere. Li repete ak presizyon. Lè li rekòmanse bouje, se toujou dousman. Dans "glitch" se pati ki pi difisil nan vokabilè dubstep la paske li mande kontwòl kò total an menm moman yo gen aparenn aleatoryete.
Eleman Krump.	Dubstep ak baz yo ki	Agresyon fizik kèk	Puissant, lou,

	agresif te atire krump—yon estil pwisan, ki konsantre sou po, ak yon fason pou bouje pye—nan kontèks mizik elektronik. "Chest pops" (ekspansyon subit nan po a lè yon bas frape), balanse bra (la, pwisan), bouje pye ki koresponn ak bat yo. Eleman krump nan dans dubstep te pote tradisyon moveman fizik la pi entans hip-hop nan kontèks mizik elektronik la.	mizik dubstep—bas la ki pwodui yon vibrasyon fizik, bat la ki distòbe, son yo k ap tonbe. Mizik sa a gen yon agresyon fizik. Reaksyon "krump" se yon repons fizik adekwat.	solid. Kò a pa ap flote—li ankouraje. Chak kouto frape.

Clog ak dans Ayè: Mizik perkusyon tradisyonèl ki pa janm kite sol la.

Dans clog. Kominote endistriyèl Nò nan peyi Angletè—soti nan ane 1700 rive jounen an. Dans etap Ayè—Ayè, soti nan syèmèsyèm syèk rive jounen an.

THE CENTURION — Ritèm tambou ki pi ansyen, k ap jwe sou danszòm modern an. Li pa janm disparisyon. Li jis chanje aparans li.

Dans klech ak dans pye Ayè pwòp pa se kourisite istorik. ADN yo nan travay pye chak estil dans elektronik rapid ki nan gid sa a. Aksyon "talon-do" Melbourne Shuffle a dirèkteman li antoure ak aksyon "talon-do" dans klech la. Pèrkusyon rapid Hakken an se menm prensip la ak vitès trè rapid pye dans Ayè a—fòs nan bra, vitès nan pye, yon kò suprèm rijid ki pèmèt janm yo fè travay maksimòm lan.

Tou de tradisyon yo pataje yon bagay ak filozofi mizik elektronnika a, sa ki se ritm: yo perkusif. Kò dansè a se yon enstriman ki kreye son lè li frape sol la. Sa pa yon metafor nan dans clog tradisyonèl la—chaussures dansè a, ki gen semenn an bwa, yo literalman enstriman perkusyon. Sol la se tambou a. Kò a jwe sou li.

Tradisyon.	Prensip fizik esansyèl la.	Sa li bay dansè elektwonik modèn nan yon dansflo?
Dans clog nòt Angletè.	Chod la gen yon sol an bwa ki fè bri lè li touche fèt la. Dans la se, nan esans, yon dans perkusif — chak pas se yon frape. Ritèm dans la tou se son dans la. "Double shuffle" (talon-do-talon-do nan yon altènasyon rapid), "stamp" (tout pwa kò a tonbe), "beat" (talon an frape pandan do a rete desann): sa yo se vokabilè a.	Kontwòl takyon: kapasite pou aterri avèk takyon anvan epi vole jiskaske pye a, oswa aterri avèk pye a anvan epi kontwole kote takyon an ap touche, se menm ladrann ki fè dans Melbourne Shuffle a gen yon kalite glisman. Tradisyon sabo yo te antrene pou sa pandan syèk. Prinsip la aplike dirèkteman.
Dans Ayisyen.	Kò a anwo ki byen raje ak pati anba kò a ki eksplozif se karaktè fizik prensipal la. Bra yo ap chite sou bò - konplètman imobil. Tout mouvman kòmansen nan pèl la epi li desann. Pye yo fè moveman trè rapid, presizyon, tankou tap, sote, ak touche, pandan ke kò a rete kontwole ak dwat. Kò a parèt kalm anlè lavil, men pye yo ap fè bagay enposib anba a.	Prensip segmentasyon kò a: kapasite pou kenk ak pati anba kò fè de bagay diferan an menm tan. Sa se menm ladrann ki nesese pou: hakken (janb yo ap travay, kò supra a kontwole), koupe fòm (bra ak janb ki swiv modèl endepandan), ak "dubstep glitch" (pati anba kò a kontinye pandan kò supra a konjele). Tradisyon dans Irish step se yon egzanp pafè nan segmentasyon sa a.

Tèrminasyon an nan Mizik Elektwonik.	Nan evènman psytrance ak hard techno: swiv pye nenpèsyon ki ap fè mouvman rapid ak repetitif avèk pye yo—yo ap fè dans clog, men yo mete soulye espò. Kò moun sa a te chwazi pou vini nan yon ra 2024 gen yon lyen ak tradisyon perkusyon folk ki gen 300 ane, epi li ka pa konnen li gen lyen sa a.	Rekonèt: lè w wè yon moun ap bat pye rapidman sou yon dansfò elektronik, se menm tradisyon fizik la tankou dans clog. Lè w wè yon kò ki rijid ak jenizans nan bra ak pye nan hakken, se prensip irlandè a. Rekonèt sa pa vle di diminye fòm sa yo; li vle di konprann pwondè tradisyon ritmik imen yo fè pati.

Pou amelyore hakken ou oswa travay pye "shuffle": gade videyo dans clog ak dans Irish, espesyalman pou teknik "talon-do" ak kontwòl frape pye. Fòmasyon travay pye ke danse popilè te devlope pandan syèk yo pou amelyore sa yo ladrann se dirèkteman aplikab nan vokabilè dans mizik elektronik. Sa a pa yon fason nouvo pou fè antrennman; li se aksesib nan menm sous la.

Seksyon 8.9 — De modèl ki pa yon moun pale de.

LE SENTINÈL — Gen kèk moun ki tankou yon difo. Gen kèk moun ki tankou yon plant. Tou de yo kòrèk. Ni youn se pa mal.

Chak dans pis gen yo. Pèsonn pa rekòmande yo ofisyèlman. Yo pa anseye nan okenn gid. Men, yo reyèl tankou T-Step la ak Electric Slide a—ekspresyon fizik ki konsantre atravè diferan kote, atravè deseni, atravè kontinan, epi yo reprezante vrè modèl mouvman imen nan yon anviwònman mizikal.

Yo parèt anpil lè yon dansè monte—sou yon aparan son, yon platfòm, yon bwat dans, yon tribin. Monte pi wo pase tout moun, ak je tout moun sou yo, moun yo tande toujou ap chite nan youn nan de kalite pwasonaj sa yo. Pa pou yo chwazi—men poutèt enstink. Mizik la ak wotè a ansam revele yon bagay sou fason kò a vle ye nan mond lan.

Bonfwi a.

NAN SALON – Gen kèk moun ki vin tèlman antouyaj lè mizik la ap monte. Yo ap fè efò. Yo ap elaji. Yo ap voye etincelle.

Dansè a "Bonfire" sou bwat la se yon fenomèn fizik espesifik epi li pa ka konfonn ak lòt bagay. Kò a elaji anwo ak deyò. Bra yo ap ranje. Dwèt yo etann ak gaye. Mouvman an gen direksyon anwo—li monte, epi li chèche pi gwo kote pase bwat la deja bay. Kò a ap eseye vin pi gran ke sa li ye.

Karakteristik fizik.	Mouvman: * Ale * Vini * Kouri * Dans * Chwete * Lev * Desann * Toune * Bataray * Fè balèt * Plonje * Sote * Rale * Pouse * Tire * Koupe * Vire * Chanje pozisyon	Responsablite pou pozisyon ki wo.

	* Fè yon pas * Fè yon pirwet	
Direksyon monte nan tout mouvman. Bra yo leve pi wo pase bò kò a. Sternum la leve—pwat la louvri pou kontre piblik la. Chin an leve. Pwa kò a deplase davann sou do pye yo, tankou si kò a ap prepare pou yon lansman. Ekspansyon: espas fizik ki okipasyon an se nan maksimòm. Bra yo lajè, pye yo nan yon pozisyon pi laj pase sa ke sol la pèmèt, tout longè kò a deplwaye.	THE REACH: Yon bra oswa tou de bra leve konplètman anwo, do yo gaye tankou si yo ap pran yon bagay k ap tonbe soti nan syèl la. Bra a pa rijid; gen yon ti mouvman ki pwochode soti nan epòl la, atravè koud la rive nan do yo, tankou bra a se yon flanm difo ki ape toujou. THE SPARK: Mouvman rapid ak presyon nan men yo soti nan yon pozisyon santral — do yo gaye epi yo lage repete, tankou etincel ki pète soti nan yon difo. Se mouvman trè enèjik ak frekans segondè nan men yo pandan ke rès kò a pi kontwole. THE SWAY: Tout kò a ap balanse anndan ak deyò. pye— pa lajounen an. Yon pandil ki kouvri tout kò, tankou yon dife ki bouje nan van. Larajè mouvman an ogmante avèk enèji mizik la.	Dansè a ki nan bwat dans la se yon siy vizyèl. Moun ki anba yo gade l monte. Enèji dansè a nan bwat la parèt nan tout espas anvan enèji nenpòt lòt dansè. Lavi a pran enèji li de moun k ap danse a ki wo a. Sa kreye yon responsablite: ou te ranfòse siy la. Tout sa w voye soti nan bwat la—lanniv, pèfomans, kè kontan vre, koneksyon—ap gaye nan mitan lavi a. Dansè "Bonfire" ki transmèt chalè reyèl—pa yon fason pou li parèt chalé—ki chofe tout moun. Dansè "Bonfire" ki fè montre ke li ap brenn kite lavi a fri.

Bras la ki desann: Se mouvman an pi pwisan yon dansè Bonfire ka fè. De bra yo leve nan wotè maksimòm pandan faz preparasyon an, Lè sa a, yo desann ak son ba a—yon mouvman kontwole ki desann ki fèt lè bas la frape. Moun nan mitan sevi avèk sa kòm yon batman dirijan. Se yon respire kolektif.

Zye yo: Zye dansè a "Bonfire" enpòtan. Zye ki gade desann nan mitan piblik la, ki fè kontak ak moun, ki souri avèk sincè—sa kreye yon echanj reyèl enèji. Zye fermaj pandan yon ekstaz prive sou yon platfòm piblik se yon opòtinite pèdi. Ou ye sou platfòm lan. Dwe sou platfòm la.

Plant la.

NAN SALON – Gen kèk moun ki anraje lè mizik la kòmanse. Yo fiks nan plas. Yo balanse desann. Tout bagay bouje soti nan yon sant ki pa bouje.

Dansè a "Plant" se arketip konpliman pou dans "Bonfire". Kote "Bonfire" leve, "Plant" desann — pwa a tonbe, koneksyon ak sol la pi fò, rasinen yo antre. Lè sa a, soti nan rasinen an, tout kò suprèm lan vin lib. Branch yo mouvman pandan trank la rete apwopoze.

Karakteristik fizik.	**Mouvman:** * **Ale** * **Vini** * **Kouri** * **Dans** * **Sote** * **Desann** * **Toune** * **Bete** * **Fè balèt** * **Chwazi** * **Pwojeksyon** * **Espriyalite** * **Mobilite** * **Adaptasyon** * **Kwasans** * **Chanjman** * **Evolisyon** * **Pwosesis** * **Direksyon** * **Vitès** * **Fòs** * **Ekilib** * **Koordinasyon** * **Ritèm** * **Mouvman entèn** * **Mouvman ekstèn** * **Mouvman pwogramasyon** * **Mouvman spontane** * **Mouvman refleksyon** * **Mouvman volonte** * **Mouvman otomatik** * **Mouvman kontwole** * **Mouvman fleksib** * **Mouvman rijit** * **Mouvman pwodik** * **Mouvman antreprenoryal** * **Mouvman sosyal** * **Mouvman politik** * **Mouvman kiltirèl** * **Mouvman ekonomik** * **Mouvman fanmiyal** * **Mouvman relijye**	**Kote li parèt.**

	*** Mouvman militè** *** Mouvman syantifik** *** Mouvman teknolojik** *** Mouvman artistik** *** Mouvman sportif** *** Mouvman edikasyonèl** *** Mouvman rekreyasyonèl** *** Mouvman terapi** *** Mouvman rehabilitasyon** *** Mouvman pwòfesyonèl** *** Mouvman volontè** *** Mouvman aktivis** *** Mouvman migrasyon** *** Mouvman mobilite** *** Mouvman adaptasyon** *** Mouvman kwasans** *** Mouvman chanjman** *** Mouvman evolisyon** *** Mouvman pwosesis** *** Mouvman dirèksyon** *** Mouvman vitès** *** Mouvman fòs** *** Mouvman ekilib** *** Mouvman koordinasyon** *** Mouvman ritèm** *** Mouvman entèn** *** Mouvman**	
Ank pouvwa, pès la kout, gen yon ti koub nan jenou yo. Kò a konekte ak sol la, li pa leve. Gen yon sans pwazon—danse Plant la sanble li ta dwe jis la kote li ye, epi okenn van pa ka deplase l'. Kò a lib anwo: soti nan hip la, kò a fleksib. Menm van ki pa ka deplase pye yo ap deplase tout sa ki anwo taille a. Bra yo etann natirèlman epi yo chanje direksyon nan koub lis. Tèt la ap bese e li swiv. Kolòn vètebra a ap bouje.	THE SWAY: bra ak kò a balanse nan menm direksyon tankou yon van imajine. Pa genyen yon balans mekanik soti-nan-sot. Se yon chanjman direksyon ki kouran ki pa gen fen fiks. Balans la kontinye jiskaske yon bagay li chanje, epi apre sa li ale nan yon lòt bò. THE WAVE: se yon mouvman kouran ki pwochode de youn bra atravè kò a pou l soti nan lòt bra a. Se yon impuls kontini nan tout kò anwo a. Pa genyen yon woulo kò (ki fèt vertebra pa vertebra), men se yon vag—yon enèji sèl ki pwochode nan yon bagay fleksib. THE UNFURL: de bra yo ap	Evènman psytrance, kote mizik la gen pwòp kalite li, yon kalite ki ap vire ak antre nan kè. Mizik downtempo ak elektronik òganik. Momans solèy koukouvri anba a nan festival ki fèt andedan. Momant nan nenpwen evènman lè mizik la desann pou vin plis minim, plis tekstil. The Plant tou parèt nan evènman ki gen anpil enèji pandan moman rekipirasyon yo—lè mizik la koutmanman ralanti, Bonfire a ka devin yon Plant pou yon ti moman, epi li retounen. Archetip la pa fiks.

	antrekrwa oswa kenbe pwoche ak kò a, se yon ekspansyon lent pou l ale pi lwen—tankou Yon plant ki ap deplwaye yon fèy. Men an mennen, bra a swiv, epòl la swiv bra a.	

Plante nan van kont plante nan lè kalm: Kalite anviwònman ou imajine gen enpòtans sou kalite mouvman an. Yon briz dou pwodui ti mouvman, rafine ak kontini. Yon van fò pwodui chanjman direksyon ki pi gwo ak dramatik. Yon tèmèt pwodui dezòd kontwole—rasinen yo kenbe pandan bra yo teste. Adapte van ou imajine a avèk enèji mizik la. Plant la pa chwazi yon vitès balanse fiks—li reponn a klima mizik la.

Zye yo: Zye dansè a "Plant" anjeneral fèmen yon ti kòb, oswa gen yon kalite ki pa klere—li gade napa yon bagay espesifik, men li resevwa tout bagay. Sa a se opoze ak je "Bonfire" a ki toujou fikse sou yon bagay. Tou de fason yo apwopriye pou chak karaktè.

Pwotokòl Dansè a nan Bwat la.

LE SENTINELLE— Ou te aksepte pwomosyon an. Kounye a, aksepte responsablite a.

Lè w monte sou yon bwat dans, yon aparèy son, yon platfòm, oswa yon tribin nan nenpòt kote:

1. KONNE KI TIPO OU POUW OU KA ALE FÈ SA. Ki kalite ou ye jodia? Yon "Bonfire" vle enèji tout moun epi li bay pwòp enèji l'. Yon "Plant" bezwen espas pou reflechi e yo dwe respekte, pa jis fè yon montre. Konnen ki kalite ou ye ede w deside si ou pral gade nan je (Bonfire) oswa si ou pral fèmen je w (Plant).
2. ANVWAYEJE ESPAS LA ANVAN OU DESIDE KI KOTE OU ALE. Kote enèji gwoup la pi vivan? Si ou se yon "Bonfire", mete tèt ou touprè li (enèji w ajoute a enèji yo, epi enèji yo ajoute a enèji w). Si ou se yon "Plant", mete tèt ou bò fen an (ou bezwen espas nan enèji gwoup la pou fè sa w dwe fè).
3. ANGAJE DÈPOZOU LE MOMAN OU RANNGAYE. Yon moun ki danse sou yon bwat men ki pa konfyan se pi la mal pase yon moun ki pa danse sou bwat. Si ou monte, ou chwazi pou w ye vizib. Ye vizib ak entansyon.
4. KONNEN KOUMAN RET DESANN. Yon moun ki te monte sou yon platfòm pandan kat èdtan se pa ankò yon sinyal—yo te vin mobilye. Enèji pou monte a soti nan nouvo bagay ak angajman, epi tou de sa yo gen limit tan. Ret desann anvan espas la sispann parèt lwanj ou.
5. Yon moun sote sou platfòm lan. Dansè a ki nan bwat la, k ap danse pou tout moun, gen anpil enèji. De moun ki sou bwat la, k ap danse ansanm—Bonfire

ak Plant, oswa de Bonfires, oswa de Plants—kreye yon diyalòg vizyèl ke piblik la santi kòm yon konvèsasyon, pa yon reprezantasyon. Envite yon moun.

Gid konplè a: Nòt pou piblikasyon.

LE CENTURION — Tout sa ki dwe nan bibliyè a kounye a ye nan bibliyè a.

Gid pou deplase ak Recovery Kernel la kounye a genyen, nan tout seksyon li yo epi nan piblikasyon final sa a:

- Seksyon 0: Oryantasyon espas la — pwoche ayèyèl la, CO_2 ak oksijèn, distans pou idratasyon, estasyon repo, liy konba.
- Seksyon 1–3: Fondasyon (transfòmasyon pwa, twa mouvman inivesèl), mouvman prete (tango, cha-cha, stomp), tabo BPM ki montre sèt nivo ritm.
- Seksyon 4–7: Pwoblèm telefòn nan, sa ki reyèlman pa kòrèk, tab antrennman ak chalè ki pwope, aspè konpetisyon an ak repons.
- Seksyon 8: Bibliyè konplè moveman klasik yo — moveman ki fòme gwoup, achiv ane 80 yo, achiv ane 90 yo, achiv kontemporen, achiv Latèn, The Spin, Vogueing ak Ballroom, Subkilti elektwonik (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle avèk T-Step/X-Step/Running Man, vokabilè DnB, Hakken ak Muzz, Dubstep), Clog ak Irish Step.
- Seksyon 8.9: De modèl ki pa gen non—"Bonfwi a" ak "Plant la"—ak pwotokòl dansè a nan bwat la.
- Seksyon 9: Antwopik dans ak sovtaj ant jenerasyon yo.

Chak mouvman nan gid sa a te kreye pa yon moun nan yon chanm ak mizik, epi moun lan bezwen yon fason pou li patisipe. Gid la fini kote dans an kòmanse: nan moman lè modèl yo nan mouvman yo vin mwens enpòtan pase enpilsyon ki te kreye yo.

Konnen etap yo. Lè sa a, oubli yo. Fè sa mizik la mande w pou fè.

— — —

MANIFÈSTASYON "RECOVERY KERNEL" - KONPLÈT.

Seksyon 0 · Seksyon 1–7 · Seksyon 8 (8.1–8.9) · Seksyon 9

Recovery Kernel | Seri "Dancefloor Intelligence".

Fwomaj la rete vivan lè yon moun refize kite li.

SEKSYON 9

DANSE AK ANTWOPI, AK SÒVÈJ KI PATAJE NAN JENIRASYON.

Syans ki eksplike poukisa yon dans se fini. Yon aksyon sèl ki ka fè li reviv.

Dance Entropy: Fizik yon dans anndan ki mouri.

LE SENTINELLE — Antwopi se pa yon metafor. Se sa ki rive lè enèji kite yon sistèm pi vit ke li antre.

Nan termodinamik, antwopi se tendans yon sistèm fèmen pou vin dezòde—pou rive nan eta ki gen mwens enèji òganize. Nan yon dans, antwopi se tendans yon gwoup moun pou chita. Se vidaj gradual yon patiraj dans. Se artist la k ap jwe pou yon piblik ki deklann deklann. Se gwoup moun yo ki te rive danse, men ki kounye a ap chita. Se lokal la ki te vivan nan 10 PM epi ki te kalm nan 1 AM.

Evènman ki fèt nan plas pou moun granmoun—evènman ki ap targeting yon piblik ki pi granmaj, evènman ki kòmanse byen bonè epi ki rive nan yon pik byen bonè, montre omaj ak pwogram nostalgik, ak gwo DJ yo ki gen yon audyans ki te swiv yo pandan trant ane—yo se konte espesifik kote nou ka wè ak santi enpak dans la. Piblik la gen konnen anpil sou dans pase nenpòt lòt gwoup moun nan nenpòt plas. Yo gen plis emosyon ki asosye ak mizik la. Men tou, yo gen pye ki pi fatige, deseni de inhibisyon sosyal ki akimile, epi yo gen rezon anpil pou yo chwazi pou yo gade soti nan yon chèz oswa pou yo pa danse sou plas la.

9.1 — Fizik dans ak antwopi.

Mekanism antwopi a.	Sa li sanble.	Kijan li konpoze.
Pèt mas kritikal: yon dansfòmandan bezwen yon kantite minimòm dansè aktif pou li kenbe pwòp enèji l'. Anba nivo sa a, moun ki ta ka kontinye danse santi yo ekspoze ak konstan sou tèt yo, epi yo chita.	Plen an se 70% nan moman pi pwoch la. Yon gwoup kite pou yo chita. Danse yo ki rete santi yo pi vizib. De lòt gwoup ale tou pre bò. Plen an kounye a se 40%. DJ a wè sa soti nan kabin li. Danse yo ki rete santi enèji a te chanje. Pi plis kite.	Chak fwa yon moun kite, sa ogmante chans ke lòt moun kite tou. Taux depa a ogmante de fason ki pa lineyè lè yo pèdi "kritik mas". Yon dans pisin ki te plen nan 11 PM ka vin vid nan 11:45 PM akòz sa, san okenn chanjman nan kalite mizik la oswa entouzyasm mitan—se jis mekanik pwobabilite sosyal.
Yon tranp pou telespektatè: moun nan piblik ki chita nan yon kote ki fèt pou dans ap gade, men yo pa patisipe. Gade bon kalite	Yon foul moun ap chita epi yo evalye. Yo aplodi, oubyen yo pa aplodi. Yo gade telefòn yo, oubyen yo pa gade telefòn yo. Yo vin yon piblik pasif pou yon reprezantasyon an dirèk ki fèt pou patisipasyon aktif. Pèfòmè	Artis la adapte ak espas la—li jwe pou mitan ki chita, anplase pou motive mitan ki kanpe a. Sa diminye plis pèmèt pou danse. Antwopi a ogmante avèk reaksyon artis la sou li.

mande; patisipe, li sèlman mande volonte.	a santi chanjman an.	
Faktè laj: fatig fizik, doulè nan jwenti yo, inhibisyon sosyal ki akimile, santiman ke dans se "sèlman pou timoun" - tout sa yo krentiyaj ki pa vre ki ka devin reyalite si ou aji selon yo.	Yon moun granmoun nan yon kote pou dans se pa toujou poutèt yo pa vle danse, men pito paske yo pa sèten si dans yo pral aksepte oswa si yo pral moque. Yo gen yon relasyon anpil pwòfondè ak mizik la ki ap jwe. Yo gen mwens zanmi nan menm gwoup la k ap danse.	Lè moun ki pi gran chita, yo retire de plas yo moun ki gen konnenz mizik la pi pwofon, moun ki te avèk artist la pandan lontremp, ak moun ki gen plis atachman emosyonèl ak evènman an. Plis jèn moun pran plas, epi koneksyon an vin mwens pwòfond. Entwopi a se yon pèt konnenz, pa jis yon pèt enèji.

9.2 — Saltejans ant jenerasyon yo.

LE SENTINÈL— Yon moun ki danse depi anvan ou te fèt gen yon bagay ou pa genyen. Ale aprann sa.

Sa a se seksyon an ki pi enpòtan nan tout gid la, pou moman espesifik lè sitiyasyon an vin danjere. Chak teknik, chak etap, chak mouvman prete nan tango ak cha-cha—yo pa tèlman enpòtan tankou aksyon sosyal sa a lè yo ap pèdi kontwole epi yon moun granmoun ap chita bò kwen pou li wè.

SEKANS REKIPERASYON ENTRE JENERASYON YO.

1. Chèche granmoun ki nan bò—yon moun k ap gade sou do, avèk ekspresyon yon moun ki konnen mizik la byen epi ki pa deside toujou si li pral danse jodia.
2. Fè kontak vizyèl. Souri—vreman. Etann yon men ou oswa fè yon ti jès pou di "vini avè m". Pa yon jès teyat. Yon jès reyèl.
3. Si yo jwenn ou: imedyatman kòmanse fè sa yo ap fè. Pa sa w vle fè. Sa yo ap fè. Gade sa yo ap fè epi fè menm bagay la. Yo pa elèv ou. Ou se elèv yo.

OK, mwen konprann. Mwen pral suiv enstriksyon ou yo ak anpil atansyon.

5. Kenbe avèk yo. Pa ale nan lòt kote. Aksyon pou kenbe avèk yon moun—lè yon moun chwazi danse ak yo anplase pou danse devan yo—se sa ki fè yo rekonekte ak dans pit la.

Gade sol la. Sèvices koumans.

9.3 — Jwèt "Mirror Match".

Mirroring se teknik espesifik la. Lè w antre nan ritm yon moun epi ou reflete li tounen bay yo, anpil bagay rive nan nivo a nan sistèm nervèz la:

- Yo santi yo wè—pa tankou yon moun ki ap gade dans yo, men kòm yon patisipan nan dans la. Ou pa ap gade mouvman yo; ou ap fè mouvman sa yo. Sa diferan anpil.

- Yo santi yo rekonnen—fakt ou chwazi pou adapte w ak yo, oswa pou fè yon bagay ki sanble ak sa yo ap fè, anplase montre yo yon lòt bagay, sa kominike: "Sa w ap fè bon." "Sa w ap fè gen valè."
- Yo vin plis angaje—moun danse pi byen lè mouvman yo reflete youn lòt. Menm neurosiyans ki dera lyen sosyal ak mouvman senkronize aplike isit la. Ou kreye yon sinkronizasyon ant de moun.
- Yo mennen ou nan dans ki ou pa konnen. Dansè a pi gran nan yon kote yo jwe mizik, li konnen anpil bagay. Li gen ritm ki soti de ane ki pase anvan dans yo nan seksyon 8 sa a te kreye. Imite l. Aprann yon bagay reyèl.

9.4 — Sa yo konnen ke ou pa konnen.

LE CENTENIER – Trente ane sou yon dansflo se yon fòmasyon ki pa gen menm bagay ak sa ke okenn gid ka bay.

Moun ki te patisipe nan evènman tankou sa depi mizik la te nouvo, yo gen:

- Yo te nan sal la lè DJ a te jwe sa a chante pou premye fwa. Yo konnen kouman mizik la tande anvan li vin yon bagay ki gen valè istorik. Sansasyon sa a rete nan kò yo.
- Mouvman yo ki te vre nan moman an—anvan mouvman yo tounen yon bagay pou vann, anvan yo te parèt nan videyo mizik, anvan yo te parèt nan gid sa a. Ekspresyon orijinal moveman an anvan li tounen yon bagay ki gen non epi ke yo ka aprann.
- Istwa sosyal yon espas—kèk moun danse avèk kèlkeswa lòt, sa ki te fèt nan mond la lè mizik sa a te fè, sa li tèsige pou kominote a li soti. Sa pa genyen ankò sou tan lontan. Se yon achiv vivan.
- Sijans fizik sou dirabilite: Dansè ki te danse pandan trant ane konnen bagay sou ritm, sou repo, sou fason pou yo rete sou yon senn toujou nan swa san yo tonbe. Yon dansè ki gen venn senk ane, ki ap patisipe nan premye festival li, pa konnen sa ankò. Gade kijan yo konsève enèji. Gade kijan yo ogmante aktivite yo. Sa se yon pwogram etid.

9.5 — Efè a ki gaye.

Rekipere yon jenerasyon se pa yon travay pou yon moun sèl. Lè yon moun ki pi jèn pote yon moun ki pi gran sou dans flò a epi danse avèk li ak atansyon ak respè reyèl, anpil bagay rive an menm tan:

- Pèsonn yo ki menm laj ak moun a anviwònman an remake. Yon oubyen de moun ki te chita bò li ap leve. Moun yo kòmanse reyini ankò.
- Enèji dans pist la monte, epi li vin vizib. DJ a ka wè sa. Mizisyen yo santi sa. Yon espas ki te mouri resevwa yon mesaj ke pist la vle viv.
- Lòt moun ki nan sal la reponn kalite enteraksyon an—gen yon bagay kisa pou w gade dans ant jenerasyon diferan, epi sa trè emosyonèl. Sa kominike ke

mizik la konekte atravè tan, atravè laj, atravè eksperyans. Se yon rapèl ke tout moun nan sal la te bezwen.

- Konesans la transmet. Dansè a jèn aprann yon bagay. Dansè a gran anseye san yo pa l'bay lòd pou li anseye. Tou de soti pi rich.

Sa dansè jèn nan bay.	Sa dansè aje a bay.
Enèji fizik ak volonte pou bouje. Envitasyon an—jès ki di: ou fè pati menm kote a ton swa. Mwa a—refleksyon ki di: dans ou gen valè. Koneksyon an—eksperyans espesifik nan yon moun ki danse avèk ou, pa jis obsève w. Yon rapèl ke mizik la se pou tout moun ki renmen li.	Ritèm orijinal la— mouvman an ki te vin anvan vèsyon anseinyon an. Istwa a—konteks la ki fè mizik la gen twa dimansyon. Sijans lan—trant ane konnen kijan pou w ap danse sou yon dans. Pèmisyon an—le yo retounen sou dans, lòt moun swiv. Lesyòn nan—ki pa okenn gid, menm sa a, ka bay.

9.6 — Rekonstriksyon yon anviwònman: Pwotokòl rekipilasyon konplè ak entropi.

Lè w observe ke yon pati nan piblik la ap pèdi entèti—pwofesyonèl yo ap disparèt, enèji yo ap desann, artist la ap adapte ak yon piblik ki chita—fè sa swiv lòd la:

1. Pa tann yon moun lòt kòmanse. Moun ki tann pou sitiyasyon an vin pi mal san fè anyen se yon pati nan dezòd la. Moun ki pran aksyon se fòs kontre.
2. Jwenn yon moun granmoun ki nan bò anba. Egzekite sekans rekouvèman ant jenerasyon yo soti nan 9.2. Sa toujou se premye aksyon an.
3. Kòmanse liy dans Kongo a. Nan seksyon 0: twa moun fè yon liy dans Kongo. Vwayaje alantou, ranmase moun ki chita, ak mennen yo avèk ou. Liy dans Kongo a depase tout gwoup sosyal epi li ofri patisipasyon san kondisyon espesyal.
4. APRE SERKL CONGA YO, ralanti pou fè yon "tren": mete men sou zepye youn ak lòt, bouje anko. Koneksyon fizik la nan tren an kenbe enèji gwoup la san bezwen abilite pèfòmans endividyèl.
5. REFLECHI SOL LA. Lè plizyè moun ap danse, chwazi moun ki gen pi bon ritm ak li/li epi danse avèk li/li piblikman. Lòt moun pral gade w ap danse. Kèlkesa nan yo ka kòmanse danse tou. Ritmen an gaye lè w reflete movemans yon moun.
6. RESTE. Sove sitiyasyon an mande yon angajman kontinyèl. Rete sou fèt la. Dans atravè tranisyon an. Fò a ki rive jwenn pwen kritikal ankò fè sa paske yon moun refize kite li.

Bibiltye ak Lavi.

LE SENTINELLE — Chak aksyon nan gid sa a te envante pa yon moun ki santi sa w santi kounye a—mizik la mande yon repons.

The Electric Slide pa te ekri nan yon estidyo. Li soti nan yon kominote moun ki bezwen yon fason pou yo fè mizik ansanm, epi yo kontinwe fè menm etap yo jiskaske etap yo sa yo te genyen yon non. "Running Man" se yon refleksyon natirèl yon moun ki te tounen repetitif. "Roger Rabbit" se kè kontan yon moun ki te kapte ak ki te bay yon fòm. "Cabbage Patch". "Butterfly". "Moonwalk". Chak mouvman nan achiv sa a te envante pa yon moun nan yon chanm ak mizik, epi kò li fè yon bagay ki vre, epi moun alantou yo wè li epi yo fè li tou.

Yon moun ki te gran ki te nan bò fen lokal la te nan chanm lè kèk de ti aksyon sa yo te ap kreye. Yo te la lè mizik la te nouvo. Yo pote moman orijinal la nan kò yo — pa tankou yon memwa, men kòm konnen fizik. "Mirror match" se pa bonte. Se etid.

Entropi dans se sa ki rive lè jèn moun yo panse ke granmoun yo pa gen okenn bagay pou ofri sou dans an. "Salvasyon entèjenerasyonèl" se sa ki rive lè yon moun konprann ke archiwòm vivan dans la se moun ki te nan li pandan pi long tan.

Ramène yo. Aprann sa yo konnen. Fè yo santi yo byenvi nan tanp la, yon tanp jenerasyon yo te ede bati.

— — —

Seksyon 8 ak 9 nan gid "The Recovery Kernel Move".
Li ak: Seksyon 0 (Òyantasyon lokal) · Seksyon 1-7 (Fondasyon ak Kat BPM) · Pwotokòl Tanp.

Fwomaj la rete vivan lè yon moun refize kite li.

Dans la se achitekti natirèl la.

THE CENTURION — Korps fizik la ki konnen kijan pou deplase gen mwens rezon pou li chwazi sibstans yo.

Recovery Kernel la, ak sistèm C-28 li yo, nonmen dopamin, endorfin, ak anandamid ke estrikti natirèl la pwodui. Dans ki dire lontè nan yon entansite apwopriye pwodui tout twa sa yo: liberasyon endorfin kava-vaskilè, dopamin premisyon ritm, ak anandamid aktivite fizik ritmik ki dire lontè. Se menm pwofil farmakolojik la ke sibstans yo ap imite. Korps la ki konnen kijan pou jwenn sa a nan mouvman gen yon relasyon diferan avèk sibstans ki nan chanm lan.

Sa pa vle di ke dwòg yo fè moun danse mal. Gen kèk nan dans pi bèl nan mond lan ki fèt nan yon anviwònman biochimik espesifik, pandan yon eksperyans MDMA ki byen reyisi sou yon dansflo konstriksyon pou sa. Sa gid la di se ke ladrann danse, andepandan de konteks sa a, chanje eksperyans chak moman sou dansflo a—kòmansman an, pwogresyon an, apoge a, desan nan li, ak memwa apre maten an.

Yon pas dwou ki fèt avèk presizyon pi kontan pou fè pase yon mouvman nève. Pòz tango a, nan moman egzak la nan mizik la, se youn nan eksperyans fizik yo plis kontan ke w apwopoze jwenn nan yon boutèy. Yon kout pyé ki ranksi ak batri a nan 150 BPM se kò a ak mizik la ki vin you bagay tou kout. Sa yo pa ranplase eksperyans farmakolojik la. Se sa eksperyans farmakolojik la ap eseye reyalize.

Konnen ritm lan. Konnen sa kò ou fè ak li. Angaje nan dans la. Kite telefòn ou anba a. Mizik la ap anseye w. Kò a ki ap bouje se kò a ki ka aprann.

— — —

MANIFÈSTASYON "RECOVERY KERNEL" YO

Safety Net · Adisyon · Pwotokòl Tanp · Kat Jènòm Mondyal.

Dans pist la se yon tanp. Bouje kòm si ou konnen li.